

නිවනට මග පෙන්වන...

සතිපට්ඨාන විවරණ



- සයවන කොටස -



ධම්මානුපස්සනාව

බොජ්ඣංග පර්වය

අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්දරතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

හයවන කොටස

ධම්මානුපස්සනාව

(බොජ්ඣඞ්ග පබ්බය)

අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2023 ඇසල මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - හයවන කොටස
අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-27-0

පරිගණක අකුරු සකැසුම - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 2809 499

පෙරවදන

"සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලියේ හයවන කොටස සඳහා මේ ලියන පෙරවදන මුලින් ප්‍රකාශිත පොත් පෙළ හා බැඳේ.

සෝතාපන්න වීම සඳහා හේතු වන සිව්වන කරුණ ලෙස දක්වෙන ධම්මානුධම්ම පටිපදාව ගැන සිහිපත් කිරීමෙන් "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලියේ ප්‍රායෝගික පැතිකඩ වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරවීමට මම අදහස් කරමි.

ධර්මය අනුව හැසිරීම, නැතහොත් අනුපිළිවෙළින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීම ධම්මානුධම්ම පටිපදාව ලෙස කෙටියෙන් සඳහන් කළ හැකිය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පිළිවෙළ ප්‍රඥා, ශීල, සමාධි යන අංග තුනට බෙදා වෙන් කර ඇත. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප දෙක ප්‍රඥාවට අයත්ය. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව ශීලයට අයත්ය. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි අයත් වන්නේ සමාධි කොටසට වේ. මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණ වන්නේ අවබෝධයෙන් යුතුව සෝතාපන්න මගට පිවිසීම වැදගත් වන බව වේ.

ප්‍රඥාව ඉදිරියෙන් තියාගෙන ශීලය හා සමාධිය වැඩෙන ආකාරයට ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන ආකාරය මෙම "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලියෙන් මනාවට සහ ඉතා සරලව පහදා දීම අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේත්, පූජ්‍ය

පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේත් විසින් සිදුකොට ඇති අතර, සතර සතිපට්ඨානය තුළින් ධම්මානුධම්ම පටිපදාව ප්‍රායෝගිකව වඩන හැටි අපට පසක් කර දී ඇත.

කල්‍යාණ මිත්‍ර සමූහයක එක්වීම හා කැපවීම නිසා "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලිය ශ්‍රව්‍ය, දෘශ්‍ය හා මුද්‍රිත මාධ්‍යයෙන් ජනගත කිරීමෙන් සකල මනුෂ්‍ය වර්ගයාටම මෙලොව හා පරලොව යහපත පිණිස උතුම් අවස්ථාවක් උදා කර දී ඇති අතර, මෙම පොත් පෙළ ධම්මානුධම්ම පටිපදාවට සදහම් සංග්‍රහයක්ම බව කිව යුතුමය.

මේ සඳහා මූලිකත්වයෙන් කටයුතු සිදු කළ දායක දායිකා දෙපළ ඇතුළු නන් අයුරින් උපකාර කළ සැමටම මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය වෙනුවෙන් පුණ්‍යානුමෝදනා කර සිටිමු.

මෙම උතුම් ධර්ම දානයෙන් ජනිත වන්නා වූ පින් කුසල් සැමටම නිවන පිණිසම හේතු වේවා!... ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ යෙදීමෙන් සියලුදෙනාම මේ අත්භවයේදීම සෝතාපන්න වීමට වහ වහා කටයුතු කරත්වා!...

සැමට තෙරුවන් සරණයි!

හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
වර්ෂ 2023 ක් වූ ඇසළ මස 15 වන දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

6) නිස්සරණ වන අරණේ ශාඛා සේනාසනයට ඉඩමක් පූජා කිරීම

ඇස්වත්ත දකුණ ග්‍රාමය සිය උපන් ගම වූත්, හඳුන් ප්‍රියංක හා මාගේ බිරිඳගේ පියාණන් වූත්, පැරණි ජ්‍යෙෂ්ඨ ගම්මුලාදෑනිවරයකු වූ ඔහු නමින් පී. ඒ. දෙන් ආරියසිංහ වුවද, ගම්මුන් හඳුනන්නේ ආරියසිංහ රාළහාමි ලෙසිනි.

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය 1967 දී පමණ අශෝක වීරරත්නයන්ගේ (පසුව පූජනීය ධම්මනිසන්ති හිමියන්ගේ) පුරෝගාමීත්වයෙන් ආරම්භ වී දැනට වැඩවසන ස්වාමීන් වහන්සේලා හට හුදකලාව විසීමට ඉඩ පහසුකම් මද බවක් මාගේ කණ වැකුණෙන් ආරියසිංහ රාළහාමිට කොන්ත්‍රාත්තුවක් පවරමින් ඇස්වත්ත දකුණ අවටින් අක්කර 2 ක පමණ ඉඩමක් වන අරණට මිලදී ගෙන පූජා කිරීම සඳහා සොයා දෙන ලෙසට කාරුණික ඉල්ලීමක් කළෙමි. පණිවුඩකරුවන් කිහිප දෙනෙකුගෙන් වංහුං ලැබුණත් ඒවා ආරාමයකට යෝග්‍ය නොවූයෙන් තවත් කාලයක් ඊට ගත වුණි.

2021 වසරේ ජූනි මසදී පමණ මාගේ ඉල්ලීමට සතුටුදායක ප්‍රතිචාරයක් නොවූ හෙයින් මාගේ සිතුවිල්ලට අරුතක් එක් කරමින් ආරියසිංහ රාළහාමිගේ මුවින් පිට වුණේ "ඔය වැඩේට හරියන්නේ අපේ නැගෙනහිර කන්ද. මම සියල්ල පවරලා ඉවරනේ. කොලුවගෙන් ඇහුවොත් ඌ නිකම්ම දේවි" යනුවෙනි. ආරියසිංහ රාළහාමිගේ චිත්ත සන්තානය තුළ හටගත් තමනුත්, තම බිරිඳත් දැහැමින් උපයාගත් මුදලින් මිලදී ගත් අක්කර 10 ක් පමණ වූ නැගෙනහිර කන්ද ඉඩමෙන් කොටසක් ආරාමයක් උදෙසා පූජා කිරීමේ පින් සිතුවිල්ල ඔප් නංවමින් ඔහුගේ බිරිඳ වූ, විශ්‍රාමලත් පාඨශාලාචාරිනී, හේමා මැණිකේ

ගුණසේකර උපාසිකාවද සිය හෘදයාංගම කැමැත්ත ඊට පළ කිරීම සියල්ල සාර්ථකව ඉටු වන බවට ලකුණක්ම විය.

මටත්, මගේ බිරිඳටත්, හඳුන් ප්‍රියංකටත් ඉන් ඇති වූ බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිය වහ වහා නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයත්, අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන්වත්, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්වත් දැනුම්වත් කර, 2021 දෙසැම්බරයේදී වගකිවයුත්තන්ගේ ස්ථාන පරික්ෂාවටද ලක් කිරීමේදී නිස්සරණ වන සෙනසුනට ඔබිනම ස්ථානයක් ලැබී තිබීම පිළිබඳව කතිකාවතක් ආරම්භ වීම අපගේ පින්කම තව තවත් අගනා වීම පිළිබඳව අපගේ සතුට වඩ වඩා තීව්‍ර කරන්නට විය.

ඉන් නොනැවතී වහ වහා ගමේ පන්සල වූ, ශ්‍රී බෝධිමාලකාරාමාධිපති, අති පූජනීය හෙට්ටිමුල්ලේ සීවලී නා හිමියන් සහ කෘත්‍යාධිකාරී/දහම් පාසල් ප්‍රධානී, පූජනීය පෝප්පිටියේ සෝභිත හිමියන්ද බැහැදැක මෙම උත්තුංග ආරාම පූජාව පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීමේදී උන්වහන්සේලාගේ මුවින් පිට වූයේද "නිස්සරණ වන අරණට නම් අපි වඩාත් මනාපයි" යනුවෙන්ම වීම දෙපාර්ශවයේ සුහදත්වය වර්ධනය වීමට හේතුවක්ම විය. දායක සභාවේ ආශිර්වාදය ලැබීමෙන් අනතුරුව ඒ වන විට අක්කර 12 ක්ව පැවති නැගෙනහිර කන්ද මුදුනින් හොඳම හතරැස් අක්කර 5 ක ප්‍රමාණයක් නිස්සරණ වන ශාඛාව සඳහා වෙන් කර දී මැනුම් කටයුතුද ලහිලහියේ සිදු කරන ලද්දේ ඉක්මන් ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන්මය.

2022 වසරේ අගෝස්තු මාසයේ 7 වන දින ආරියසිංහ රාළහාමිගේ නිවසේදී නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේද, අතිපූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන්ගේද, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්ගේද, අතිපූජනීය හෙට්ටිමුල්ලේ සීවලී නාහිමියන්ගේද, ගමේ දායක සභාවේද, ඉඩම අවට ගම්වාසීන්ගේද සහභාගිත්වයෙන් යුතුව අපගේ ඥාති සොයුරු, නීතිඥ අරුණසිරි ධර්මකීර්ති විසින් සකසන ලද පූජා ඔප්පුව පිරිනැමීම ආරියසිංහ රාළහාමි අතින් සිදු කෙරුණේ ඇස්වත්ත දකුණ ග්‍රාමයේ බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ උන්නතිය උදෙසාම කැප වන බවට නිස්සරණ වනවාසී මහා

සංඝරත්නය ලබා දුන් උත්තුංග ප්‍රතිඥාවක්ද සමගින් වීම වඩාත් කැපී පෙනුණි.

එකී ආරාම පූජාව පිළිගැනීමෙන් පසු එය තව තවත් අර්ථවත් මානයකට ගෙන යමින් දම්ජීව් නා සමිඳුන් මෙහෙයවන 'ඥාතකා දෙසුම්' හි සැසිවාරයක් ආරියසිංහ රාළහාමිගේ නිවස්නයේදීම පැවැත්වීම පිළිබඳව ඊට සහභාගි වූ සැමගේ කෘතඥතා ස්තුතිය නා සමිඳුන් වෙත පුද කර සිටිමු.

2022 ඔක්තෝම්බර් මස 16 වන දින කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද හිමියන්ගේ අතින් මුල්ගල තැන්පත් කරවා 2022 නොවැම්බර් මස 30 වන දින පටන් මුල්ම කුටි පහේ ඉදිකිරීම් කටයුතු Trust Construction හි අධිපති බන්දුල පද්මකුමාර මහතාගේ තාක්ෂණික දයකත්වයෙන් සහ සසුන්ගත වීමට අපේක්ෂිත ධනුෂ්ක මුණසිංහ මහතාගේ අධීක්ෂණයෙන් ආරම්භ කෙරිණි.

කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්ගේ අනුශාසනා සහ මග පෙන්වීම් අනුව උගත්, බුද්ධිමත්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර අධිගමනය කළ නිස්සරණ වනවාසී සංඝයා වහන්සේ විසින්ම සිය ඉංජිනේරුමය, සිය ගෘහනිර්මාණ ශිල්පීමය දක්ෂතාද, කැප වීම, අධීක්ෂණය මෙන්ම දයක කාරකාදීන්ගේ නොමසුරු ආධාර මතින් අද වන විට කුටි 5 ක් ඉදි කර අවසන් වී ඇති අතර, සැලසුම් නිර්මාණය කළ මංජුලා කුලතුංග මියටත්, ඉදිකිරීම් සිවිල් ඉංජිනේරු කටයුතු සඳහා දයකත්වය සැපයූ තුසිත රෝහණ මහතාටත්, කුටි 4 ක් සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන තනිව දැරූ සහ එක් කුටියක් සඳහා පොදුවේ බරපැන දැරූ දයක දයිකාවන් සියලුදෙනාටත් මෙත් සිතින් පුණ්‍යානුමෝදනා කර සිටිමු.

ඇස්වත්ත ශාඛා සේනාසන සංවර්ධන සැලැස්මේ ප්‍රථම කුටි 5 සඟ සතු කොට පූජා කිරීමේ පුණ්‍ය මහෝත්සවය 2023 මැයි මස 22 වන දින අතිපූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නාසමිඳුන්ගේත්, අතිපූජනීය හෙට්ටිමුල්ලේ සීවලී නාසමිඳුන්ගේත්, නිස්සරණ වන වාසී අති ගෞරවනීය මහා සංඝරත්නයේත් වැඩමවීමෙන් සහ බැතිමතුන් 200 ක ගේ පමණ සහභාගිත්වයෙනුත් එකී පින්කම අලංකාර විය. දනට පිවිසුම් මාර්ගයේ සහ දන ශාලාවෙහි වැඩ ආරම්භ කෙරෙමින් පවතින අතර,

තවත් කුටි 10 ක් පමණ නුදුරේදීම ඉදි වනු ඇතැයි පුරෝකථනය කරනුයේ ඔබට අවැසි නම් ඊට සහසම්බන්ධ වීමට අවස්ථාවක් ඇති බවද පවසමිනි.

මෙම ආරාම පූජාවට සමගාමීව ගමේ සිල් සමාදන් වන උවැසි උවැසියන්ට මෙන්ම කීර්තිමත් දහම් පාසලක ඉගෙනුම ලබන දූවා දරුවන් හටද සතිමත් බව පුහුණු කිරීම නිරතුරුව නිස්සරණ වනවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ මූලිකත්වයෙන් සිදු කිරීම, දිනපතා උදෑසන පිණ්ඩපාත චාරිකාවේ යෙදෙන ඇස්වත්ත ශාඛා සේනාසන වාසී භික්ෂූන් වහන්සේලාට හද උතුරා යන පරිද්දෙන්ම දන් පැන් පිළිගැන්වීමට අවස්ථාව උදා වීම ඇස්වත්ත දකුණ ග්‍රාමවාසීන්ගේ චිත්ත සන්තානයෙහි උපන් පිච්ච මල් බඳුනට වැටුණු පිණිදිය දෝතක්ම බඳු විය.

ආරාම පූජාව ගැන දැනුම්වත් වී සතුටු සිත් ඇති කර ගත් හේමා මැණිකේ උපාසිකාව 2021 වසරේ සැප්තැම්බර් මස 12 වන දින අපෙන් සමුගත්තද, දැනට 87 වන වියෙහි පසු වන ආරියසිංහ රාළහාමි ගතින් වියපත් වුවද සිතින් පොහොසත්ව වරින් වර ගොස් ඉදි වන කුටිවල ප්‍රගතියත්, අලංකාරයත්, තමන් තුළ හටගත් පින් සිතුවිල්ල එල දැරූ ප්‍රමාණයත් පිළිබඳව කතා කරනුයේ උතුරා ගිය ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව නෙතට කඳුලක්ද නංවමිනි.

බිම් අඟලක්වත් නමට මිලදී ගෙන නැති මවිසින් සිදු කළ ගණුදෙනුවෙන් අත් වූ මහත්ඵල මහානිශංස කුසලය පිළිබඳව යළි යළිත් ආවර්ජනා කරමින් පින් සිතුවිලිවලින් මාගේත්, මාගේ බිරිඳගේත්, හඳුන් ප්‍රියංකගේ මෙන්ම පවුලේ සියලුදෙනාගේත් සිත් සද පිරී පවතී.

නිස්සරණ වන අරණේ ඇස්වත්ත ශාඛා සේනාසනය නුදුරු අනාගතයේදීම පිළිවෙත් පුරන උත්තම සංඝරත්නයේ පරිහරණය උදෙසාම මග පෙන්වන කේන්ද්‍රස්ථානයක්ම වේවා!යි ඉත සිතින් පතමු.

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක

වර්ෂ 2023ක් වූ ජූලි මස 15 වන දින දී ය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටි කොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹි, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහර, මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ....

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. මෙම දේශනාවලිය ග්‍රන්ථයක් ලෙස සකස් කළ නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

4. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - සයවන කොටස (ධම්මානුපස්සනාව - බොජ්ඣංග පර්වය) ධර්ම දානමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු............. මුදලක් දැරූ,

   i. මාකොළ, බටලන්ද පාර, සපුමල් උයන, 2 වන පටුමග පදිංචි මහේෂා සමරසිංහ මහත්මියටත්, එතුමියගේ ස්වාමි පුරුෂයාටත්; දෙපාර්ශ්වයේම අභාවප්‍රාප්ත මෑණියන් දෙපළටත්, පියාණන්ටත්; සුජීවත්ව සිටින පියාණන්ටත්, රෝගී තත්ත්වයෙන් පසු වන දියණියටත්;

ii. හෝමාගම පදිංචි ජයන්ත අතලගේ මයා සහ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්; දෙපාර්ශ්වයේම අභාවප්‍රාප්ත දෙමාපියන් ඇතුළු අනෙකුත් ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ටත්; සුජීවත්ව සිටින සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ටත්;

5. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවයෙන් යුතුව පරිඝණක අකුරු සකැසුම කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්;

6. අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා උර දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්;

7. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්;

8. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්;

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසද, නිදුක් නීරෝගී සුව චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද, ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදා කරලීමටද, මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරය උපනිශ්‍රය වේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

44 | සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය

අති පූජනීය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු'ති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, සතිපට්ඨානයට ප්‍රවේශයක් අපි වැඩ කරලා ඊට පස්සෙ දැන් සතිපට්ඨාන විවරණයක් පිළිබඳව සැදී පැහැදී ඉන්න වෙලාවක්. ඒ අනුව අපි පොතේ සඳහන් **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** පැත්තෙන් ගත්තොත් ඒකෙ තියෙන ප්‍රධාන හතර - සතර සතිපට්ඨානය කියන හතරේ ඒ කායානුපස්සනා කොටස, වේදනානුපස්සනා කොටස, චිත්තානුපස්සනා කොටස කියන මේ පුරුක්, නැත්නම් කොටස්, නැත්නම් පර්ව ගෙවන් කරලා අපි දැන් සම්ප්‍රාප්ත වෙලා ඉන්නේ හතරවෙනි ධම්මානුපස්සනා කොටසට. ඒකෙත් අපි සෑහෙන කොටසක් ගෙවන් කරලා තියෙනවා. ඒක නිසා අපිත් එක්ක මේ තාක් සමගිව එක්ව ගමන් කළ අයට අපි සෑහෙන ප්‍රදේශයක් බුද්ධ දේශනාව ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා අපි අපගේ දැනුම් මට්ටම්වල හැටියට. ඉතින් අපි ඒක උත්සාහ කළේ දිගටම පොතේ කාරණාත් අරගෙන, අපේ හිතේ

තියෙන දේවලුත් එකතු කරලා අපි අපිත් මේක ටිකක් බණ භාවනාවත් කරන ගමන් මේක ජීවිතේට සම්බන්ධ කරගන්න.

ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට මේ බොජ්ඣංග තැනට එනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය සූත්‍රය හරහා සැහෙන දුරට පිටිය සකස් කරලා, අවශ්‍ය තැනට එල්ල කරලා, අවශ්‍ය තැනට යොමු කරවලායි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේක ආධුනිකයෙකුට ටිකක් අපහසුතාවයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා අද ඉස්ඉස්සෙල්ලාම වගේ ඇවිල්ලා ඉන්නවා නම්. නමුත් ඉතින් අර අද ඉස්ඉස්සෙල්ලා ආවට ඔයිට කලින් කොච්චරදෝ දන්න ඇත්තො වෙන්න පුළුවන් නේ. කෙසේ නමුත් බොජ්ඣංගවලට යනකොට මොකක්දෝ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් තියෙනවා. ඒ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය පොතේ දැනුමෙත් හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් තියෙනවා, බණේදි දෙන උපදෙස්වලත් හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් තියෙනවා, ඒ වගේම භාවනා කරන කෙනාටත් තමා තුළින් වෙනසක් දැකගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ සඳහා, එහෙම නැත්නම් මේ බොජ්ඣංග සඳහා බොජ්ඣංග හතක් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් සාමාන්‍යයෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ගන්නකොට බොජ්ඣංග දක්වාම මේ ඉන්ද්‍රිය පහ තමයි ගොඩක් වෙලාවට සර්වඥයන් වහන්සේ අපට ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකොට ඒක හතකට ඇවිල්ලා අමුතුම පෙළගැස්මක් එනවා. බොජ්ඣංග මට්ටමට පෙළගස්වනකොට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් තිබ්ච්ච තුන්වෙනි ස්ථානය ගත්ත සතිය මෙතන පළවෙනි ස්ථානය ගන්නවා - සති සම්බොජ්ඣංගය.

කතඤ්ච භික්ඛවෙ, භික්ඛු, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති - කොහොමද මේ සති සම්බොජ්ඣංගය වඩන්නේ? කියලා තමයි අද අපි දවසේ මාතෘකාව තියාගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා අපිට අර ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් වශයෙන් ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියාගෙන ආපු ඉන්ද්‍රිය වශයෙන්, බල වශයෙන් වඩාගත්ත දේ මැදට වෙලා හිටිය සතිය දැන් පෙරමුණ ගන්නා ස්වරූපයක් තියෙනවා. මේක තමයි මූලධර්මානුකූලව අපිට පේන්න තියෙන හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය. ඒ වගේම භාවනා කරන කෙනෙක්ගෙ පැත්තෙන් ගත්තොත් මෙයා මේ වෙනකොට නිකන් අපේ සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනවා නම් පැය

විසිහතරම සතිමත් වෙන්න පුළුවන් වෙච්ච කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ. මේ වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාව, මේක දැන් මම සක්මන් කරන සතිය, මේක යනකොට, එනකොට, කනකොට, බොනකොට කියල තිබුණට බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයාගෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය, නැත්නම් යෝගාවචරයා විසින් උපයා සපයාගත යුතු දේ තමයි අසවල් දේ මට සතියෙන් කරන්න බෑ කියල දෙයක් නැති මට්ටමට එනකන් ඉදිරියට යන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ වෙලාවෙ ඉන්නේ ආධුනිකයන් මේ වගේ වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වෙනකොට ගන්න ඉඳගෙන ඉන්නා ඉරියව්වේ. නමුත් ඒ ඉරියව්වේ ඉන්න කෙනෙක් හිතන්නකෝ - අපි කියන්නෙ ඉඳගෙන සතිය වඩන කෙනෙක් කියලා - එහෙම කෙනෙකුට වුණත් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තුළ හැම චිත්තක්ෂණයකම, හැම මොහොතකම, හැම තප්පරයකම, හැම විනාඩියකම සතිය පිහිටන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒකෙන් ආධුනිකයා ගොඩාක් වෙලාවට 'සතිය පිහිටපු නැති එක කමක් නෑ. මට අඩු ගානෙ සතිය කියන එක දැනගන්න හම්බ වුණානේ, පිහිටුවාගන්න හම්බ වුණානේ' කියලා යන්තම් කුඤ්ඤෙ ගහගන්නවා. නිකන් ඇටයක් වතුර වැටුණට පස්සෙ යන්තම් කණු කැපිල පැළ වුණා වගේ වෙනවා. හැබැයි ඒක හරිම ස්වභාවිකයි. බොහොම මෙළෙකයි. ඊට පස්සෙ මේක ටික ටික ටික ටික දෙපෙත්ත එළියට ඇවිල්ලා අතු කොළ විහිදිලා වැඩෙනවා. ඉතින් වැඩෙනකොට මේක අව්වට වැස්සට ටිකක් හුරු වෙන්න ඕනෑ. අර තවාන්වල තිබුණු තත්ත්වය ගන්නෙ නෑ. ගන්න බෑ. දෙන්නත් බෑ. ආන්න ඒ විදිහට මේ භාවනා කරන්න වාඩි වෙච්ච කෙනා මේ මේ විදිහෙ ශබ්ද ආවොත්, මේ මේ විදිහෙ වේදනා ආවොත්, මේ මේ විදිහෙ සිතුවිලි ආවොත් නම් භාවනා කරන්න බෑ. එව්වා තිබුණට කමක් නෑ. මං නැති වෙලාවෙ - කොහොම හරි කුණාටු නැති තැනක නැව පදින කප්පිත්තෙක් වගේ කුණාටුව මගහරවගෙන මගහරවගෙන නැව අරගෙන ගියයි කියල කියමුකෝ. නමුත් මෙතෙන්ට එනකොට පර්යංකයකදී එකම චිත්තක්ෂණයක්වත් නෑ 'මේක මට ලොකු කරදරයක්. මට දැන් සතිය අනිවාර්යයෙන්ම කැඩෙනවා. මෙතෙන්දි මට සතිය වඩන්න බෑ'

කියලා. හැම දේම ගොනු කරගන්න, වට කරගන්න, යට කරගන්න පුළුවන් වෙනවා.

ඒ නිසා මං හිතුවා අදත් අපි පොඩි වෙලාවක් මේක පොඩ්ඩක් උත්සාහ කරල බලමු. වාඩි වෙලා ඉන්න ගමන් අපි වෙනදා චෝදනා කරන, වෙනදා අපිට කරදර කරන, හිරිහැර කරන, අකරතැබ්බ කරන දේවල් ආවයි කියලා අපි වෙනදා වගේ ඒවා පිළිබඳව රොස්පරොස් නැතුව එච්චවත් බලන ගමන් එච්චට, නැත්නම් ඒ කරදර තියෙන වෙලාවට සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වගේ සතිය පවත්වගන්න බැරි වුණත් කමක් නෑ කොහොම හරි ජාම බේරගන්න ඕනෑ. බේරගෙන මේ ඉඳගෙන ඉන්න කාලය පුරාවට අපිට දිගටම පොත් තැබීමක් කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. වාර්තා කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඒ වාර්තාකරණයේදී මේ ටික හරි ගියා, මේ ටික වැරදුණා කතාවක් නෑ. අපි ගොනුවක් හදනවා. ඔක්කෝම ටික වට කරගන්නයි හදන්නේ. ඉතින් ඒ අනුව ඔය වාඩි වෙන්න ඕන නිසා - විනාඩි 10ක් 15ක් නේ මම මේ කතා කරන්න හදන්නේ - වාඩි වෙලා හොඳට හරිබරි ගැහෙමු තමන් ඉන්න තැනම. කරදරවලට ලැහැස්ති වෙන්න තමයි යන්නේ. නමුත් කරදර ඇති වෙන ඉරියව්වක ඉන්න එපා. ඉරියව්ව පහසුවෙන් තියාගන්න. තියාගෙන, අපි කලින් සිහිපත් කරගත්ත විදිහට තමන් මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට සාදර වෙලා හරිබරි ගහගෙන, එහෙම නැත්නම් ඉරියව්වේ ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් සකස් කරගෙන අපි මෘදු විදිහට ඇස් දෙක වහගෙන බලමු නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගත කරන්න හදන මේ පොඩි සැසිවාරය තුළ කොතනදීද මට සතිය පිහිටුවන්න බැරි? කොයි කෑල්ලද මම ඉවත් කරන්න හදන්නේ මේකෙ? නැත්නම් කොයි කෑල්ලෙද මට හොඳටම සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන්? අන්න ඒ දෙක පිළිබඳ නොසැලෙන ගතියක්; සතිය පිහිටුවන්න බැහැයි කියන එක පිළිබඳව පශ්චාත්තාපයකුත් නැතුව, හොඳටම සතිය දැන් උදේ වරුවෙ හොඳ වෙලාවක මට හොඳ විදිහට සීතලට වාඩි වෙලා ඉන්න හම්බ වුණා කියල සන්තෝෂයක් ඇති වෙන අවස්ථාව පිළිබඳ උදම් අනන්නෙත් නැතුව, ඒ වගේම මෙච්චරත් මේ ලැහැස්ති කරගෙන ඉඳලත් මේ කරදරේ මට ආවයි කියලා ඉදිරිපත් වෙච්ච කිසිම කරදරේකට පශ්චාත්තාප වෙන්නෙත් නැතුව, අපි බලමු බොජ්ඣංග

මට්ටමට මේ කාලය ගෙවන් කරන්න. අපි නැවත සීනු නාදයකින් මතක් කරන තාක් කල් අපි සාමූහිකව ප්‍රයත්නයක් කරමු මෙතෙක් අපි දන්න සතියෙ තවත් පියවරකින් ඉදිරියට යන්න, සාදර හිතකින් ප්‍රසන්න මනසකින් මේ විනාඩි කීපය ගත කරන්න. සියලු දෙනාටම ඒ සඳහා සුවබර, ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් සහිත, සැප පහසු සහිත වාඩි වීමක් වේවා! කියල මං ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, සියලු දෙනාටම පොඩ්ඩක් මේක අභ්‍යන්තරගත කරගන්න, කාය සාක්ෂි වශයෙන් අත්දකින්න හම්බ වුණා. අපි දැන් බලමු සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට මේ සඳහා කොච්චරක් තව අත දෙනවද - **ධම්මෙ ධම්මානුපස්සී විහරති** කියන ධර්මයෙහි ධර්මනාකූලව දැකීමෙහි ගත කරන යෝගාවචරයාට බොජ්ඣංග කියන ධෛර්යය, බොජ්ඣංග කියන තල්ලුව. ඉතින් ඒකෙදි සර්වඥයන් වහන්සේ, මං කලිනුත් කියපු විදිහට, හත් ආකාරයකට බොජ්ඣංග වර නගනවා. ඉතින් අද අපි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පළවෙනියෙන්ම තියෙන සති සම්බොජ්ඣංගය. ඉතින් සති සම්බොජ්ඣංගයෙන් සතියෙන් තමයි සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පටන් අරගන්නේ - සතර සතිපට්ඨානයෙන්. ඊට පස්සේ සතර සම්‍යක් පධන් වීර්යය, සතර ඍද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල වශයෙන් ඉදිරියට ඇවිල්ලා බොජ්ඣංගවලට එනකොට ආයෙත් සතිය ඉස්සර වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සද්ධර්මය, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු එක, මේ සතිය මුල් කරගෙන පවතින එකක් කියන්න යම් කිසි කෙනෙක් උත්සාහ දරනවා නම්, එයා අනිවාර්යයෙන්ම **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගෙනහැරපානවා. සතිපට්ඨානය ගෙනහැරපානකොට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල ඉස්සෙල්ලාම පෙන්නන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය බවත්, ඒක වැඩුවොත් කෙළින්ම බොජ්ඣංගවලට යනවයි කියලා **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** සර්වඥයන් වහන්සේ ඍජු, නැත්නම් කෙටි ගමන් ක්‍රමයක් පෙන්නල තියෙනවා. එතෙන්ට යනකොටත් ආයිත් සැරයක් සති සම්බොජ්ඣංගය තමයි ඉදිරියෙන් තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානයේ ඒ අතරමැද

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම විස්තර කරනකොට පෙන්නන සතර සම්‍යක් පධන් වීර්යය, සතර ඍද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල කියන දේවල් ඉක්මවලා වඩන්න පුළුවන් වගේ, නැත්නම් කෙළින්ම සතිපට්ඨානයෙන් සති සම්බොජ්ඣංගයට යන්න පුළුවන් කෙටි මාර්ගයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** සඳහන් කරල තියෙනවා.

ඉතින් අපි දන් ගත්තොත් අපේ වැඩසටහන පටන්ගත්ත දවසෙ ඉඳලා මේ වෙනකොට අපි සතර සතිපට්ඨානය හරහා දන් බොජ්ඣංගවලට ඇවිල්ල තියෙනවා. ඉතින් ඒ බොජ්ඣංගවලට එනකොට වීර්යය ඉස්සරහින් තියෙනවා කියල ඉදිරිපත් කරන්නයි මං මේ කතා කළේ. එතකොට **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියන සතිපට්ඨානයත්, දන් මෙතන කියන **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති** කියනකොට තියෙන මේ සතිපට්ඨානයත් ගත්තහම වෙනසක් තියෙනවා, වර්ධනයක් තියෙනවා, විකාශයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට අර **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියලා සතර සතිපට්ඨානයේ මුලින්ම දක්වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, එහෙම නැත්නම් ධාතු මනසිකාරය, එහෙම නැත්නම් දෙතිස් කුණුපය, එහෙම නැත්නම් බොජ්ඣංග ආදී වශයෙන් විස්තාරව 14 ආකාරයකට පෙන්නනවා සතිපට්ඨානය අනුව සතිය වඩන හැටි. ඉතින් ඒකයි මේ කියන ධම්මානුපස්සනාවේ සති සම්බොජ්ඣංගයත් එක්ක වඩනකොට කියන්න තියෙන්නේ අර මුලින් වඩන සතිය ගිහි පැවිදි දෙකොටසටම, ලෞකික ලෝකෝත්තර දෙකටම, නිවන හෝ ආමිස සුඛය සඳහා කියන දෙකටම කැපයි.

ඉතින් ඒ නිසා බුද්ධාගම වගේ විෂයක් - ලෝක ආගමක් මේක, විශ්වගත ආගමක් - මෑත කාලයේ අපේ ඉතිහාසයේ, නැත්නම් අපේ පුංචි ඉතිහාසෙට මතකයි මේක බටහිරට ගිය හැටි. ඒ බටහිරට යනකොට සතියේ තියෙන මේ ලෞකික පැත්ත තමයි ඒගොල්ලො අගය කළේ. ඒ ලෞකික පැත්ත අනුව සෞඛ්‍යය හදගන්න, ලෙඩ රෝග නැති කරගන්න, මානසික අසහනය නැති කරගන්න, ආයතනයක්/ව්‍යාපාරයක් හරියට අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න, ඒ වගේම වැරැද්දක් වෙච්චහම පශ්චාත්තාප නොවී කාගෙවත් වැරදි තමන්

සමාදන් වෙන්නෙ නැතුව මේක කරගෙන යෑම ආදී අද ලෞකික ජීවිතයේ - අපි කියනවා නැත්නම් මේ තාක්ෂණික ලෝකයේ - අවශ්‍ය කරන්නා වූ මානසික පදනම (mindset එක) හරියටම හදල දුන්නේ ඔය සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාව. ඒ නිසා ඒක පුරුදු කරන එක්කෙනා විශුද්ධියක් ලබනවා. යම් ප්‍රමාණෙක විශුද්ධියක් ලබනවා. ඒකෙන් කියන්නෙ මේ ඇඟ සබන් ගාලා නාලා ලබන විශුද්ධියක් නෙවෙයි. ඇඟත් විශුද්ධ වෙන අතර හිතේ විශුද්ධියක් ලබනවා. එතකොට එයාගෙ ලොකු දක්ෂතා වගයක්, කුසලතා වගයක්, හැකියාවන් වගයක් එළියට එනවා. ඉතින් ඒ එළියට එනකම්ම නිවන හඳුන්වා දෙන්න හෝ ලෝකෝත්තර පැත්තට යෑමට හඳුන්වාදීමක් සම්ප්‍රදායානුකූල රටවල්වල කෙරෙනවා. නමුත් සම්ප්‍රදාය නැතුව සතිය හඳුන්වලා දෙන තැන්වල ඒක මතක් කරන්නෙ නෑ. ඒක ලෞකික දියුණුව සඳහා, එහෙම නැත්නම් වෙදකම සඳහා, එහෙම නැත්නම් කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කිරීම සඳහා, නැත්නම් වෙලාවට වැඩ කිරීම සඳහා, එහෙම නැත්නම් නියම සන්නිවේදනය සඳහා, එහෙම නැත්නම් අනික් කෙනාගෙ හදගැස්ම හඳුනාගැනීම සඳහා කියන එව්වා ලංකාවට වඩා, නැත්නම් සම්ප්‍රදායානුකූල ථේරවාද රටවල්වලට වඩා ඒගොල්ලො ගාව තාක්ෂණයේ තියෙනවා.

ඒගොල්ලො ඒකට ක්‍රම සහ විධි හොයලා මං වගේ කෙනෙකුට ගොඩාක් උදව් වුණා ඒ බටහිර රටවල් සතිය හඳුන්වාදෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් අපි කියන අර්ථකථනය තේරුම්ගන්න. හැබැයි එතකොට තේරුම්ගන්න ඕනි දැන් ඉගෙනගන්න මම බුද්ධාගමේ. අම්මයි අප්පච්චියි බුද්ධාගමේ. පොත් කියවලත් තියෙනවා. බටහිර ලෝකයේ උගන්නන්නේ විද්‍යානුකූල සතියක්. අර සම්ප්‍රදායානුකූල සතිය වැඩිහිටි අයටනේ තියෙන්නේ. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියව කියව බණ මඩුවට වෙලා ඉන්න කතාවක්නේ තියෙන්නේ. භාවනා කෙරිල්ලක් තිබුණෙත් නෑනේ. නමුත් මේ බටහිරට ගිය සතිය - සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනා සතිය ඕනෑම තරුණ කෙනෙකුට, ඕනෑම අභිවෘද්ධියක් බලාපොරොත්තු වෙනකොට, ඕනෑම විද්‍යාවක් බලාපොරොත්තු වෙනකොට, ඕනෑම ගූඪ ධර්මයක් බලාපොරොත්තු වෙනකොට, ඕනෑම පිරිසිදුකමක් බලාපොරොත්තු වෙනකොට, ඕනෑම සංවිධානයක් අතට

නතු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙනකොට, නැත්නම් management techniques දන්න කෙනාට පුදුමාකාර අභියෝගයක් කරනවා. පුදුමාකාර බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කරල දෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පසුගිය අවුරුදු විස්ස තිහේ, ඊටත් අවුරුදු විස්සකට ඉස්සෙල්ලා තමයි මං පටන් අරගත්තේ මේ ලෝක විවරණය දිහා බලාගෙන ඉන්න. පසුගිය අවුරුදු විස්ස විතර වෙනකොට පුදුමාකාර විදිහට ලංකාව ඉක්මවලා, නැත්නම් සම්ප්‍රදායානුකූල ථෙරවාදී රටවල් ඉක්මවලා බටහිර ලෝකවල් පුදුම විදිහට සතිය වඩන්න පටන්ගත්තා. 500 Fortune companies හැම එකකම සතිය උගන්නනවා. ඒගොල්ලො මේ සතිය වඩන්නෙ නිවන් අවබෝධ කිරීමටය, මාර්ගය සඳහා පාර හොයන්නය කියන එක කියන්නෙ නෑ. ඊට ඉස්සරහ තියෙන මේ **සත්තානං විසුද්ධියා** කියනවා. ඉතින් ඒකට සම්ප්‍රදායානුකූල රටවල් හරියට දෙස් කියනවා බුද්ධාගම විකුණගෙන කන්න හදනවයි කියලා. Business buddhism කියලා. ඉතින් එහෙම කිව්වට ඒ කියන ටිකවත් කරලත් නෑ. අඩු ගානෙ ඒ බටහිර ලෝකෙ පෙන්නන ටිකවත් කෙරුවා නම් අඩු ගානෙ ඉස්කෝලෙ ළමයෙකුට ඉස්කෝලෙ වෙලාවෙදි පාඩම් පන්ති මතක හිටින්න සතිය උදව් වෙනවයි කියලා, හරියට උදේ නැගිටලා වෙලාවට වැඩක් කරන්න පුළුවන් වෙනවයි කියන එකවත් භාරගන්නෙ නැතුව මේ බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා දේශනා කරපු මේ වටිනා සතිය මේ කට්ටිය මේ ලෞකික වශයෙන් පාවිච්චි කරන්න හදනවා. ශාසනයක් නැතුව, සංඝයා නැතුව තනිකර ගිහි ක්‍රමයකට යනවා. තනිකර ෆැක්ටරියක හදන නිෂ්පාදනයක් බවට පත් කරගෙන තියෙනවයි කියලා.

එහෙම පුද්ගලික චෝදනාවක් මට තිබුණෙ නෑ. මොකද, මට සතිය පිළිබඳව දැනගන්න හම්බ වුණේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථකථනයෙන් නෙවෙයි. සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථකථනය දෙන්නෙත් නෑ කියල කියතැහැකි. නමුත් අර බටහිර තියෙන අර්ථකථනය ඇඟට පොවනවා. ඩිප්ලෝමා එකක් මාර්ගයෙන් දෙනවා. දවස් දහයේ භාවනාවක් මාර්ගයෙන් දෙනවා. මෙච්චර ගනුදෙනුවක් දෙන්න මේක දෙන්නම් කියලා - ඒක නිකන් commodity එකක් කියල කියන්නේ - වෙළඳ

භාණ්ඩයක් බවට පත් කරගත්තා. මට්ටම ඉක්මවලා ගියා. ඒක වෙනම කතාවක්. ඉක්මවලා ගිය කට්ටිය ඒකට විඳවගත්තා. නමුත් අර සම්ප්‍රදායානුකූලව ලෝකෙට බිහි වෙච්ච මං වගේ කෙනෙකුට ඒගොල්ලො ඒ පෙන්නන දේ ලොකු අභියෝගයක් බවට පත් වුණා. ඉතින් ඒ අභියෝගය මගේ ජීවිතේට සම්බන්ධ වුණේ මං විශ්ව විද්‍යාලෙ ඉන්දැද්දි. විශ්ව විද්‍යාලෙ විෂයක් වශයෙන් නෙවෙයි. මේක කරන්න පුළුවන් බව පෙන්නුවා. එතකොට මොකද වුණේ? මගේ මුළු ජීවිතේටම ඔය කියන පෙරළිය, මගේ මුළු ජීවිතේටම ඔය කියන හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය ඈත ඉඳලා එන බව මට තේරුණා. නමුත් ඒක මේ මම ඉගෙනගන්නෙ විද්‍යා විෂයයන්, මේක ඇවිල්ලා කලා විෂයයන් වගේ කියන තැන තමයි අපේ පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය තේරුම් අරන් තිබුණේ. නමුත් මට ඉගැන්නුවේ පාලි සහ බෞද්ධ අංශයේ එක්කෙනෙක්වත්, පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ දර්ශන විද්‍යා පීඨයේ කවුරුවක්වත් නෙවෙයි. මට ඉගැන්නුවේ අර ඕස්ට්‍රේලියන් ජාතික අපේ ධම්මික හාමුදුරුවෝ. ඒ හාමුදුරුවෝ ඒ කරපු සේවයට මම තාමත් හිස නමා ගෞරව කරනවා. මං වාගේ මේ සම්පූර්ණ පැත්තක හිටපු කෙනෙකුට, මගේ අධ්‍යාපනේ මේ හොඳට අල්ලගෙන යන වෙලාවක, මම ගිහිල්ලා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේගේ සේවය බලාපොරොත්තු වෙනකොට ඒ හරි පදම හදලා කියල දුන්නා. හැබැයි මගේ අර බෞද්ධකමට හානි කෙරුවෙත් නෑ, එහෙම නැත්නම් ඒ ගමනේ ඉදිරියට ගිහිල්ලා නිවනක් ප්‍රාර්ථනා කරන්න පුළුවන් කියන එක හානි කළේ නෑ. ඒක බාධාවකට ගන්න එපයි කිව්වා. මේ සතිය පිළිබඳ මේ අර්ථකථනය ගන්න. ඉතින් ඒක කරගෙන යනකොට මට තිබුණු ගතිය තමයි, ඒ කියන්නෙ මගේ තියෙන සම්ප්‍රදය තමයි මට ඉක්මනට පැවිදි වෙන්න ඕනි වුණා. එතකොට කිව්වා පැවිදි වෙන්න යන්න එපා. උඹ වගේ කෙනෙක් අද පැවිදි වුණොත් හෙට සිවුරු අරිනවා. ඔය තියෙන එකත් එක්ක පැවිද්ද අල්ලලා යන්නෙ නෑ. භාවනා කරන්න කිව්වා මේ සතිය පැවිදි වුණත් එකයි නැතත් එකයි කියන දෙකට සම වෙනකන්. ඒක තමයි බොජ්ඣංග කියන්නේ. මේ සතිය වඩන්න ඕනේ මට පැවිදි වුණත් එකයි නැතත් එකයි කියනකන්. පැවිද්ද කියන්නෙ මහ විශාල දෙයක් නෙවෙයි. මොකද, පැවිද්දෙ නෙවෙයිනේ වැඩේ තියෙන්නේ. මේ සතිය කඩාගන්නෙ නැතුව ගෙනියන එකේනේ. ඉතින් සතිය කඩාගන්නෙ

නැතුව ගෙනියන එක පැවිදි වෙලා කරන්නත් පුළුවන්. බැරි නෑ. මට වැඩිය බාල වයස්වල පැවිදි වෙලා හොඳට සතිපට්ඨානය වඩපු ඇත්තො ඉන්න ඇති. නමුත් මට තේරුණේ - මං පැවිදි වෙනකොට අවුරුදු 36 ක් විතර වෙලා. ඒ කියන්නේ ජීවිතයේ විඳින්න කන්න බොන්න කරන්න තියෙන දේවල් කරලා තිබුණේ. ඒ තියෙද්දිත් අවුරුදු 6 ක් 7 ක් ඒ වෙනකොට සම්පූර්ණ ගිහි අභියෝග මැද සතිය වඩලා තිබුණා. ඉතින් එතන තමයි මේ සති සම්බොජ්ඣංගය පිහිටලා තියෙන්නේ. එතෙන්ට ආවට පස්සේ එයාට මේ පැවිදි වුණාද, නැද්ද, ගෑණු කෙනෙක්ද, පිරිමි කෙනෙක්ද, රාමඤ්ඤ නිකායෙද, අමරපුර නිකායෙද, සියම් නිකායෙද, ලංකාවෙද, බුරුමෙද, තායිලන්තෙද, බටහිර බුද්ධාගමද මේ මොකක්වත් වැඩක් නෑ. මොකද, ඒ හරහා නැව ගෙනිහිල්ලා තියෙන්නෙ මේ වෙනකොට. ඒ අභියෝගතා හරහා ගිහිල්ල තියෙන්නේ.

දැන් එනවා අපි **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති**. සති ධර්මය ධර්මානුකූලව බලන්න. අපි මෙතෙක් කල් බැලුවේ කායානුපස්සනාවට දලා - **කායෙ කායානුපස්සී විහරති**. මේ කයේ ලීවර් පද්ධතිය වැඩ කරනකොට කොහොමද සතිය වැඩ කරන්නේ? රසායනික ශරීරය වැඩ කරනකොට කොහොමද සතිය වැඩ කරන්නේ? Emotional body එක වැඩ කරනකොට, අපේ හැඟුම් පද්ධතිය වැඩ කරනකොට කොහොමද සතිය වැඩ කරන්නේ? කොහොමද අපි සෙනගක් එක්ක ඉන්න තැන සතිය වැඩ කරන්නේ? කොහොමද අපි තනිව අරණ්‍යයක ගහක් මුල සතිය වඩන්නේ? කියලා ඒ වැඩ ටික කරගන්න අපේ ශරීරය හොඳම පර්යේෂණාගාරයක්. ලෝකය කියන්නෙත් පර්යේෂණාගාරයක්. ඉතින් එහෙම කරගෙන යනකොට කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ මිනිස්සු තාම අසුචිමයි අතගාන්නේ. මොකද, පැහැදිලිව දැන් තේරෙනවා මේ අසුචි වෙනයි, සුචි වෙනයි. සුචි/අසුචි තේරුම්ගන්නෙ නැති එකට තමයි සාමාන්‍යයෙන් කාම ලෝකය කියල කියන්නේ. ඒකමයි, බටහිර තාක්ෂණය අනුව ඒ දෙක අතර ඔය පටලැවිල්ල කරලා අසුචියට අද්දන එක තමයි අපි කරන ශාපය අපේ දරුවන්ට. අපේ දරුවන්ට අනිවාර්යයෙන්ම ඒක දෙනවා. ඒ කරලා සිල් අරගෙන බාපනයක් දගෙන පන්සල් ගිහිල්ලා අපි භාවනා කරන්න හදනවා. එහෙම හරි

කෙරුවට කමක් නෑ. නමුත් මේක තේරුම්ගන්න බැරිකම තේරුම්ගන්න පුළුවන්. මොකද, අර අසුචි දේට ඇදලා යනවා. තිරිසනාත් ඇදල යනවා, බාලයත් ඇදල යනවා, දෙමව්පියොත් දරුවන් සතුටු කිරීම සඳහා ඒකට යොමු කරවනවා, රජ්ජුරුවොත් රටවැසියා යොමු කරවනවා, දෙස්තරලා ලෙඩ්ඩු ටික යොමු කරවනවා, ගුරුවරු ගෝලයෝ ටික යොමු කරවනවා. ඕක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ තනි වෙයිද? බුදුහාමුදුරුවෝ කොටු වෙයිද? මේක කියන්න ගිහිල්ලා කරගෙන යන්න බැරි තැනකට බංකොලොත් වෙයිද? කියන එක තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය කියන්නේ.

මෙතෙන්ට, එහෙම නැත්නම් කායානුපස්සනා වශයෙන් සතිය වඩන ඇත්තන්ගෙන් යම් ප්‍රමාණයක් - නැත්නම් අපි මෙහෙම කියමුකෝ. ලෝකයේ ඉන්න සත්තුන්ගෙන් ඉතාම සුළු ප්‍රමාණයයි මනුස්සයෝ ඉන්නේ - මනස උසස්. මනස උසස් මනුස්සයින්ගෙන් කියන්නකෝ. ඒකෙත් මේ සතිපට්ඨානය ලෞකික වශයෙන් හෝ තැනවඩන්න ඕනෑ කියල කියන්නේ දශමස්ථාන ගාණ. ඔය දශමස්ථාන ගාණෙනුත් තවත් පුංචි කොටසක් තමයි බොජ්ඣංග වශයෙන් වඩන්න පුළුවන් කියල කියන්නේ. ඉතින් එතකොට මේ බොජ්ඣංග සතිය කියන්නෙ අපි වුවමනාවෙන් minority එකට යනවා, අඩු පන්තියට යනවා, එහෙම නැත්නම් ජනප්‍රිය නැති තැනට යනවා කියන එක. මේක ඉතින් එච්චර හොඳ නෑ, මේ වගේ 'සතිපට්ඨාන විවරණ' කියන එකක කියන්න වටින්නෙ නෑ. අපි බලන්නෙ කොන් වෙන්න. පැනලා දෙන්න නෙවෙයි. පැනල දීලා ජයග්‍රහණය වුණොත් අන්න සතිය නැහැයි කියල කීයැහැකි. පැනල දීලා කොතන හරි හරි ගියයි කියන කතාවක් තියෙනවානේ මේ ලෝක සම්මතය අනුව, එහෙම නැත්නම් ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක හම්බ වුණයි කියලා. ආයෙ ඉතින් එහාට උන්දට සතියක් නෑ. කරගෙන යන්න බෑ. එතන තියෙනවා අන්න ඒ කඩඉම් පරීක්ෂණය. ඉතින් ඒ කඩඉම් පරීක්ෂණය අපිට ලෞකික පැත්තෙන් බලනකොට, නැත්නම් සාමාන්‍ය මනුස්සයාගෙ පැත්තෙන් බලනකොට කියතැහැකි අර ලෞකික/ලෝකෝත්තර වෙනස. එහෙම නැත්නම් සතිය බෝධියක් සඳහා පමණයි. මේ අනෙකුත් අය බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ ලෙඩ රෝග සුව කරන්න හෝ, අධ්‍යාපනය

දියුණු කරන්න හෝ, එහෙම නැත්නම් අනිත් අය අතරේ ජනප්‍රිය වෙන්න හෝ, පරිපාලන ශක්තියක් ගන්න හෝ කියන ඒවා අවශ්‍යයි ලෝකයේ. නමුත් මේ සතිය වගේ දෙයක් අන්න ඒ වගේ පහත්, තුච්ඡ, පාහර, නීච වැඩවලට යොදන්න එපා. ඒ ටික ඉබේ වෙයි. ඒක නිකන් කියන්නේ අතුරු ඵලයක් වශයෙන් ලැබෙයි. එහෙම නැත්නම් ඒක ඒ යනකොට පාරෙ වැටිල තියෙයි එව්වා. නමුත් මේක බෝධිය සඳහා යොමු කරවන්න ඕනෑ කියන එකට අපිට කියන්න පුළුවන් ලෞකික/ලෝකෝත්තර පැත්තෙන් ලෝකෝත්තර පැත්තට හැරවෙනවයි කියලා. පැවිද්දෙක් වශයෙන් මට කියන්න පුළුවන් පැවිදි වෙන තැන කියලා. එතෙන්ට එනකන් ඕන කෙනෙකුට ගිහිව ඉඳගෙන ඒ ටික කරන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට එයාට තේරෙනවා මට ගිහිව ඉඳගෙන, රණ්ඩු සරුවල් කරගෙන, මේක අතරමැද යන්තම් එහෙන් මෙහෙන් රිංගගෙන පැයක් දෙකක් භාවනා කරගෙන, එහෙන් මෙහෙන් රිංගගෙන පැයක් දෙකක් සක්මන් කරගෙන කරන්නත් පුළුවන්. ඊට පස්සේ අනිත් හරියේ ඒ රණ්ඩු කර කර කරන දේ දෙවියෝ අගේ කරයිද? බ්‍රහ්මයෝ අගේ කරයිද? සත්පුරුෂයෝ අගේ කරයිද? ඒ වගේම, අඩුම ගානේ ඔය රණ්ඩු සරුවල් කරන අපේ නෑයොවත් අගේ කරන්නෙ නෑනේ. ඒගොල්ලන්ගෙන්වත් කවදක්වත් හොඳක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. එතකොට ටටා කියලා හෙමීහිට කැළේට රිංගන එක, හෙමීහිට පැවිදි වෙන එක, හෙමීහිට තමන්ගෙ වැඩක් බලාගන්නවා කියන එක තමයි මෙතන තියෙන හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය.

ඉතින් ඒක කියන්න හොඳ නෑ සති පාසල වගේ වැඩසටහනක. ඒක කියන්න හොඳ නෑ සති මාත්‍රය හඳුන්වලා දෙනකොට. එව්වා මේ සති මාත්‍රය වැඩිවිය පත් වෙනකොට වෙන දෙයක්. දැන් වැඩිවිය පත් වෙච්ච ගෑණු ළමයෙක්ගෙ දේවල් අපි පුංචි කිරි දරුවෙකුට කියල දෙන්න යන්නෙ නෑනේ. ඒ ළමයට ඒක අදාල නෑ. ඒ ළමයා ඉන්නේ සෙල්ලම් වයසේ. ඒ ළමයා ඉන්නේ කිසිම ලෝකෙ පිළිබඳව නපුරක් දන්නෙ නැති ළමයි. ඒ ළමයට ඒ සුන්දර ජීවිතේ දෙනවා. නමුත් දරුවා වැඩිවිය පත් වේගෙන එනකොට, විශේෂයෙන්ම කොල්ලෙක් නෙවෙයි කෙල්ලෙක් නම්, ඉතින් අර කුල කාන්තාවන්ගේ කුල ගේක හැදෙන දරුවට නම් පුරුසාන්තරේට යන්න දෙන්නෙ නෑනේ ඊට පස්සේ. වීදි

දරුවන්ගේ ඒ සෙල්ලම නෑ. ඒ වගේම අම්මා තුළ ශිෂ්ටාචාරය, තාත්තා තුළ ශිෂ්ටාචාරය නැත්නම් දරුවට ඒ ආරක්ෂාව ලැබෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ සමාජගත දරුවා ඒ වෙනකොට ගෙට ගන්නවයි කියන එකක් කියනවානේ 'කෙල්ල ගෙට ගනින්' කියලා. දැන් අපි හිතන්න තනිකඩ ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙක් කියලා. පවුලෙන් කොහොම හරි ඈත් වෙලා, එක්කො පැවිදි වෙලා ඉන්න කෙනාට ඒ ලිංගික පරිණතියත් එක්ක එයාට ලැබිය යුතු පාඩම් පන්තියක් තියෙනවානේ. අපි හිතනවා අනිවාර්යයෙන්ම මේ ලිංගික අධ්‍යාපනය කියල දෙන්න ඕනි එකක් කියලා. එව්වා තිබුණෙ නෑ මෙතෙක් වෙනකන්. ඒ වැඩ ටික වුණා ලස්සනට. දැන් තමයි ඔය ලිංගික අධ්‍යාපනයක් දෙන්න ඕන වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් ඒ අධ්‍යාපනය කාලානුරූපව ලැබෙනවා.

නමුත් ඊට පස්සේ මේ පුද්ගලික වීමේ, තනි වීමේ, 'මම දැන් මෙතන' වීමේ අගය මේකට දර්ශනිකව බලපානවා, තාක්ෂණිකව බලපානවා, ඓන්ද්‍රියව බලපානවා. එතකොට අපිට මේ මහා සෙනගක් මැදත් තනි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් කායික වශයෙන් අපිට තනි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපිට කවුරුත් සෙනග නැති තැනකට ගිහිල්ලා තනි වෙන්නත් පුළුවන්. ආන්න ඒ දේදි අර සෙනගක් එක්ක ජීවත් වෙලා, සෙනගක් සමගිව තියාගෙන කටයුතු කරනවාට වැඩිය සෙනගකින් ඈත් වෙලා, එහෙම නැත්නම් කෝවිඩ් තියෙන බව දැනගෙන අපි මොහොර දගෙන, අතපය හෝදගෙන, කෝවිඩ් තැනකට ගිහිල්ල ඇවිල්ල කියන්න පුළුවන් 'ආපෝ! මං බය නෑ. මට වුණේ නෑ' කියලා. නැත්නම් ඒ පැත්තට නොගිහින්ම ඉන්නත් පුළුවන්නේ. ඉතින් ඔය දෙකෙන් තාක්ෂණය අපිට කියන්නේ කෝවිඩ් තියෙන තැනට පලයන්. අත් දෙක හෝදපන්. තප්පර 20ක් හෝදන්න. මොහොර දාන්න. අනම් මනම් කියනවා. නොගිහින් හිටපුවහම ඉවරයිනේ. ඒකෙ අගයක් කවදක්වත් තාක්ෂණය පෙන්නල දෙන්නෙ නෑ. අනාගෙන, ලෙඩ වෙලා, සනීප වෙන එක ගැන නම් ලෝක වාර්තා තියනවා. ලෙඩ නොවී ඉන්න එක ගැන කිසිම පුවත්පත් වාර්තාවක්වත් ලෝකෙ නැනේ.

ඉතින් ඔය බොජ්ඣංගයට යනකොට තියෙන්නේ අපි මෙතෙක් කල් ලෙඩ වෙලා, ගාගෙන, හෝදගෙන කටයුතු කරලත් තියෙනවා. දැන් පුළුවන් ගොඩින්ම බේරිලා, එහෙම නැත්නම් කියනවා නම් හෙදකමට

ගිහිල්ලා ඒ බොජ්ඣංගය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා ඒක නිවන සඳහා කියලා. බෝධි අංගයක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකට මේ යෝගාවචරයගේ මනස සූදනම් නෑ තවම. යෝගාවචරයගේ අම්මගේ අප්පච්චිගේ මනසත් සූදනම් නෑ. ගුරුවරයගේ මනසත් සූදනම් නෑ. දෙස්තරගේ හෝ Psychiatrist ගේ මනසත් සුදනම් නෑ. එතකොට මේ යෝගාවචරයා ගඟ දිගේ ඉහළට යන්න එපායැ දැන්. මේ කරගෙන ආපු වැඩ, ඔක්කොම ධර්මතා එකට ගොනු වෙලා හරියටම එල්ලෙට, හරියටම තිතට වෙඩි තියන්න පුළුවන් තරමට එනකොට මේ යෝගාවචරයගේ අවුරුදු ලක්ෂ 20කට 30කට ඉස්සෙල්ලා නතර වෙච්ච පරිණාමය අළුත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ පරිණාමය තමයි අනිච්චං කියල කියන්නේ. ඒක විපරිණාමයක්. විපරිණාමයක් කියන්නෙ ලෝකයා බලාපොරොත්තු වෙන ජාතියේ පරිණාමයක් නෙවෙයි. යෝගාවචරයාගෙත් හද දිනවන පරිණාමයකුත් නෙවෙයි. ඒකෙ ඇති වෙන ඒ රූපාන්තරණයට අවශ්‍ය කුසලතාවය නම් සතිය නැති කෙනා ගාවත් තියෙනවා. සතිය වඩන එක්කෙනා පොඩ්ඩක් දැනගන්නවා 'මගෙ ළඟ මේ කුසලතාවය තියෙනවා. පින තියෙනවා. මම තාමත් කක්කා අතගාන එක වෙනම කතාවක්. හැබැයි මට ඕනි නම් ඒ විවේකය ගන්න පුළුවන්. මට ඕනි නම් ඒ සිල්වන්ත ජීවිතය ගත කරන්න පුළුවන්. මට ඕනි නම් ඒ විදිහට තනි වෙලා ජීවත් වෙන්න පුළුවන්' කියන එක දන්නවා. ඒ කියන්නෙ අර තමන් ළඟ තියෙන ඒ භව සම්පත්තිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා 'කරදර නම් තියෙනවා තමයි ජීවිතේ. ඒ වුණාට මට සිල්වන්ත ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන්, වෙන් වෙන්න පුළුවන්' කියලා. බොජ්ඣංග මට්ටමට යනකොට මෙයා තේරුම් අරගන්නවා මේකටයි මේ ලෝකෙට ආවේ කියලා. මේ අනික් මිනිස්සු වගේ ජාතිය බෝ කරන්නයි, පොත් ලියන්නයි, එහෙම නැත්නම් උපාධි ලබාගන්නයි, රට රාජ්‍යවල ගිහිල්ලා කීර්තිනාම ලබාගන්නවයි කියන එක නෙවෙයි. එව්වා අතුරුළුල. මේ ලෝකෙට ආවේ මේ වැඩේටයි. ඒ නිසා අරවා ඔක්කෝම ගොනු කරලා ඒක දිසාගත කරගන්නවා, දිසානතියකට ඇති කරගන්නවා තමන්ගෙ වැඩේට ගැළපෙන විදිහට.

ඒක නිකන් හරියට නා නා ප්‍රකාර, නන්නත්තාර වෙලා තිබුණු අයන සහිත යකඩ කැල්ලක් අරගෙන කාන්දමක් එක්ක ගානකට ඇසුරු කරනකොට හෙමීහිට යකඩ කැල්ලෙ තියෙන අණු දිසාගත වෙලා ඒක උතුරට දකුණට හැරෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් උතුරු දකුණු ද්‍රවවලට කැඩෙනවා. ඊට පස්සේ එයා කාන්දම් ලක්ෂණයක් පෙන්නනවා. හැඩේ වෙනස් වෙන්නෙත් නෑ. පාට වෙනස් වෙන්නෙත් නෑ. මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඇතුළෙ මොකක්දෝ වෙනවා. එතකොට මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට යනකොට යෝගාවචරයා (කැළේ ඇසුරු කරනවා කියන එක මේ වෙනකොටත් කියවුණා) සත්පුරුෂ ආශ්‍රය පටන්ගන්නවා. එයාට තේරෙනවා ඉන්න හරියක් ඉන්නේ අසත්පුරුෂයෝ. ඉන්න හරියක් ඉන්නේ බාලයෝ. ඒ මොකද, මම බාල හින්ද. නමුත් තේරුණාට පස්සේ මේකෙ සත්පුරුෂයොත් ඉන්නවා. ඒගොල්ලො කෑකොස්සන් ගහන්නෙ නෑ. ඔය බාලයෝ තමයි කෑකොස්සන් ගහගෙන ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝකවලට දුවන්නේ. හැබැයි හොඳම ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක හම්බ වෙන්නෙ සත්පුරුෂයාට. එයා කෑගහන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ සත්පුරුෂයා දිහාවට ඇදෙන නැම්යාව එන්නෙ යකඩෙ කාන්දම් වුණාට පස්සේ. ඊට පස්සෙ ඒ කාන්දම් කැල්ල බිම දන්න හොඳ නෑ. ඒ යන්තම් කාන්දම් කරගත්ත එක රත් කරන්න හොඳ නෑ. කෙරුවොත් අර කාන්දම් ශක්තිය නැති වෙනවා. ආයෙ කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ වගේ යෝගාවචරයටත් හිතෙනවා දැන් ඉතින් හෝද හෝද මඩේ දැම්මා ඇති. දැන් ඊට පස්සෙ බොජ්ඣංග සතිය. ඒකෙන් අදහස් කරන්න එපා මේ බොජ්ඣංග සතිය තියෙන එක්කෙනා සතිය වඩන්න ඉස්සෙල්ලා තිබුණු අර ආධුනික මනස නැත්තෙ නෑ එයා ගාව. මොකද, වැඩ කරනකොට පැටලෙනවානේ. පැටලෙනකොට ආයෙ සතිය නැති තැනටත් වැටෙනවා. ඊට පස්සේ යන්තම් සතිය හදාගත්ත කාලයක් තියෙනවානේ අපි සතර සතිපට්ඨානෙ ඉඳලා බොජ්ඣංගයට යනකන්. ඒ අතරමැද කරනකොට ආපු අඩුම කුඩුම ගොඩක් හම්බ වෙනවානේ මෙයාට. ක්‍රම සහ විධි ගොඩක් හම්බ වෙනවානේ 'මේ පුද්ගලයා ළඟදි මෙහෙමයි සතිය වඩන්න ඕනෑ. කෑම කනකොට මෙහෙමයි, නානකොට මෙහෙමයි' කියලා. අන්න එව්වා ඔක්කොම

ගොනු වෙලා එනකොට, බොජ්ඣංග සතියට එනකොට එයා මේ ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝකවලට නෙවෙයි, අර අෂ්ටලෝක ධර්මයේ කම්පා නොවෙන තැනට - අමුතු, මෙතෙක් කල් නොදැක්ක ඒ එල්ලෙ පේන්න පටන් අරගන්නවා. එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා 'මං මේ විකාර කරන්නෙ මේ අල්ලපු ගෙදරට පෙන්නන්නවත්, එහෙම නැත්නම් බයටවත්, මොකටවක්වත් නෙවෙයි. මං මේ ගිය ආත්ම ගානක ඉඳලා පෙරුම් පුරාගෙන ආපු දෙයක්. මට මේ අවස්ථාව ලැබුණා'. අපේ අම්මල අප්පච්චිලා නම් කිව්වේ මේක නැති 2500, මීට පස්සෙ නිවන් දකින්න බෑ කියලා. ඒ වගේම මුළු ලංකාවම කිව්වේ මතු බුදු වෙන මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවන්ට පින් පෙත් දීගෙන වැඩේ කරමු කියලා. ඉතින් ඒගොල්ලන්ට ගෞරවයක් දෙනවා. මමත් ගෞරව කරනවා. හැබැයි ඊට වැඩිය බුද්ධ ශාසනය එහෙම පිළුණු වෙලා නෑ. වැඩ ගන්න පුළුවන් කියන එක පේන්නෙ බොජ්ඣංග මට්ටමට යන කෙනාට තමයි. එතකන් නැතුවා නෙවෙයි. අර ඇහේ cataract ඇවිල්ලා වගේ (සුද තියෙනවා වගේ) එයාට පේන්නෙ ඔක්කොම බොඳ වෙලා. එක දෙක තුන හතර වෙලා පේන්නේ. ඉතින් ඒ කෙනාට මේ ජීවිතයේ මං යන්නෙ ඒකටමයි. මේ අනික් ඔක්කෝම ඒ යන ගමනෙදි හම්බ වෙන අතුරු ක්‍රියා, අතුරුඵල. එව්වට ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න නරකයි. Priority selection, එහෙම නැත්නම් ප්‍රමුඛතාවය දිය යුත්තේ මොකටද කියන එක අහන්නෙ නැතුව, පරෝපදේශ රහිතව, සූත්‍රයක් කියවෙනකොට ටක් ගානකොට තේරෙනවා මෙන්න මේකයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියල තියෙන්නෙ කියලා. සත්පුරුෂයෙක් ඇසුරු කරනකොට තේරෙනවා ඒ මනුස්සයා හැසිරෙන්නේ මේ අනික් මිනිස්සු බලාපොරොත්තු වෙන දේවල් නෙවෙයි. මොකක්දෝ එයාගෙ තියෙනවා නිහඬ බණක්. ඒ වගේම, මං අද මේ ලෝකෙ මෙතෙන්ට ආවෙත් ඔය අහම්බෙන් පොට්ට චාන්ස් එකකට නෙවෙයි. මේ ටික ගොනු කරගන්න බැරි නම්, නැත්නම් කියන්න පුළුවන් ගොනු කළේ නැත්නම් ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නෙ නෑ.

අන්න ඒ සඳහා **තදුපගවිරිය වාහනට්ඨේන**, ඒ වගේම **ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨේන** කියලා ඒකට අවශ්‍ය වීර්යය ප්‍රමාණය යෙදීම සහ ඒ ධර්මතා ඒකරස කරගැනීම - ඒක හරියට පොළොස් ඇඹුලක පදම

ගන්නවා වගේ. ලුණු තිබුණු පලියට දල බැනේ ඒකට. ඒකට කහ තිබුණු පලියට දල බැනේ. ඒක හරියට බලලා පදම තියාගන්නවා වගේ දැන් මෙතන සති සම්බොජ්ඣංගය, ලොකුම එක, ඉදිරියට තියෙන බොජ්ඣංග හය තුන තුන දෙකට කඩලා සමබර කරගෙන අර ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥවේ ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥවත් සමබර කරනකොට ගත්ත දැනුම, වීර්යයත් සමාධියත් සමබර කරනකොට ගත්ත දැනුම ඉදිරියට ගෙනිහිල්ලා බොජ්ඣංගවලට එනකොට ඒ තියෙන සමරස භාවය කියන එක - ඒ කියන්නෙ අර පුදුම පදමක් තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට තේරෙනවා ඒ පදම බුද්ධෝත්පාද කාලෙ ඉන්දියාවෙත් එච්චරයි, අද මෙතනත් එච්චරයි. අපිට ඒක සඳහා එතෙන්ට යන්නම ඕනි, මතු බුදුහාමුදුරුවෝ ඉස්සරහ ඉන්නම ඕනි, මහමෙව්නා උයනට යන්න ඕනි, නැත්නම් අනුරාධපුරේ සමාධි බුදු පිළිමෙ ඉස්සරහට යන්න ඕනි - ඉස්සෙල්ලා නම් එහෙම එකක් තිබුණා. දැනටත් ඒකෙ තියෙනවා පොඩි ළමා ගතියක්. නමුත් තේරෙනවා මේ චිත්තක්ෂණය, 'මම දැන් මෙතන' කියන එක පුදුමාකාර ක්ෂණ සම්පත්තියක්. ඒකට බාධා කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ අසත්පුරුෂයන්ට විතරයි. බාධා වෙනවා නම් මාත් අසත්පුරුෂයෙක්. මොනවා හරි දේකින් මට බාධා වෙලා කියල තේරෙනවා නම් ඒ චිත්තක්ෂණය අසත්පුරුෂයි. බාධා කරන්න බෑ. බාධා වෙන්නෙ නෑ. දැන් අද ලංකාවෙ තියෙන මේ මානසික තත්ත්වය, නැත්නම් ආර්ථික තත්ත්වය, නැත්නම් ලෙඩ රෝග තත්ත්ව තියෙද්දි සතිය වඩන කිසිම කෙනෙක් කවදාවත් චෝදනාවක් කරල නැනේ. බාධා නෑ. බාධා තියෙනවා නම් හිත අසත්පුරුෂයි. හිත පදුට්ඨයි. ප්‍රසන්න මනසකින් යන්න. ඒ සති සම්බොජ්ඣංගයට යනකොට හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය තේරෙනවා. ටිකක් වෙලා යනවා. ඇයි මට මෙහෙම වුණේ කියලා හිතෙනවා. නමුත් ඒක ධර්මතාවයක් වුණාට පස්සේ තේරෙනවා ඒ තරම් මේක හරියට හරවලා බොජ්ඣංගයට දැම්මට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ ළඟ ඉන්නවා වගේ කාරණා වැටහෙනවා. මේකෙ මොකක්දෝ නිහඬ බණක් තියෙනවා. මේක උඹට විතරමයි ගලවන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේකෙ ප්‍රතිඵලත් උඹට විතරමයි. කැමති කෙනෙක් බලලා ගන්නවා නම් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි මේක මේ මහා ජනතාවකට උගන්නන්න පුළුවන් දෙයක්, නැත්නම් දුසිම් ගණන්වලට උගන්නන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඒක

හරියට එකඑක්කෙනා අරගෙන එක එක චිත්තක්ෂණය බේරගන්නවා වගේ අර ඒකෙ තියෙන තාක්ෂණික වටිනාකම බොජ්ඣංග මට්ටමට යනකොට වැඩෙන්න පටන් අරගන්නවා.

ඉතින් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති** ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා 'දැන් මං මේ සෙනගක් අතරේ ඉන්නේ. සෙනගට ගැළපෙන ඒ සති ගතිය දැන් මගෙ ළඟ නෑ. ඒ කියන්නෙ යෝගාවචරයෙක්ගෙ තියෙන ගතිය මගෙ ළඟ නෑ. මගෙ ළඟ දැන් සතිය නෑ'. එයා හොඳටම දන්නවා. ඒ දැනුම තියෙන නිසා පශ්චාත්තාපයක් එන්නෙ නෑ. දැනුම නෑනේ - 'චිකේ බලන්නකෝ! සෙනග මොනවා හිතයිද දන්නෙ නෑ. මට මෙහෙම සතිය තියෙනවයි කියල වඩනවයි කියල කියාගෙන හිටියට මගෙ ළඟ දැන් සතිය නෑනේ' කියලා එයා පැකිළෙනවා. ඒ පැකිළෙන දඟලනකොට මොකද වෙන්නේ? පදුට්ඨ මනස. ප්‍රසන්න මනස ආවා නම් එයා දන්නවා 'වෙනදා නම් මං සතිය දැනගත්තා. සතිය නැති බව දැනගත්තෙ නෑනේ. දැන් සතිය නැති බවත් දැනගන්නවා' කියලා **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.** දැන් මේක මේ දැනගන්නවත් එක්කම සතිය පිහිටනවා. ඒකයි ඒකෙ තියෙන ලස්සනම කෑල්ල. එතකොට නැති වූ සතියක් ඔන්න මට දැන් හටගන්නවා. දැන් බුදු කෙනෙක් පහළ වෙලත් නෑ ඒ වෙලාවෙ. ධර්මය අහනවත් නෙවෙයි. සංඝයාත් නෑ. තමන් තුළින්ම අර අසතිය තිබුණු තැනට පශ්චාත්තාප නොවෙනවා නම් සතිය එන්න පටන් අරගන්නවා. එයාට තේරෙනවා එතකොට මෙතෙක් කල් අපි අර වරද්ද වරද්ද ආපු ගතියෙන් දැන් මොකක්ද ලාභෙ? දැන් ලාභෙ තමයි පරෝපදේශ රහිතව සතිය තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. එයා ඒකට මහා ලොකුවට සතුටු වෙන්නෙත් නෑ. ඒකට සතුප්පාද කියල කියනවා. **දනෙඩා භික්ඛවෙ උප්පජ්ජති සතුප්පාදො** ඉතාම අමාරුවෙන් මහණෙනි, ඒ වෙලාවෙදි සතිය පිහිටනවා. ඊට පස්සෙ දැන් ඒක නඩත්තු කරගෙන යන්න හදනවා. එතකොට යම් වෙලාවක තේරුණා නම් මට දැන් සතිය තියෙනවයි කියලා ඒක හරි උදාර චිත්තක්ෂණයක්. මට මේ රට රාජ්‍යයක් හම්බ වුණා, සක්විති රජකමක්

හම්බ වුණා නෙවෙයි. මම දන් සතියෙන් ඉන්නෙ කියල දැනගත්තට පස්සේ එයා ඒක භාවිත වීම සඳහා, ඒක දියුණුවක්, අතෝරක් නැතුව ඉදිරියට යෑම සඳහා මොකක්ද අවශ්‍ය කරන්නේ? කියලා අවශ්‍ය පදනම වෙනුවෙන්, පසුබිම වෙනුවෙන් ඕනෑම දෙයක් කැප කරනවා. ආයි ඒකට මේ අම්මා, අප්පා, බූදලය, නිත්‍ය දේපළ, චංචල දේපළ කතාවක් නෑ.

අන්න එතෙන්ට ගියාට පස්සේ ධර්මයත් එක්ක නිකන් නාභිගත වෙන්නා වගේ, නැත්නම් නාභියෙන්ම සම්බන්ධ වෙන්නා වගේ, පෙකණිවැලෙන්ම සම්බන්ධ වෙන්නා වගේ ධර්මය එතකොට එයාට පූර්ණ ආරක්ෂාවක් දෙනවා. ඒ දේ කාගෙන්වත් අහලා නෙවෙයි කරන්නේ. බොජ්ඣංග වඩන එක්කෙනා තමන්ගෙ සතිය වැඩීම සඳහා අවශ්‍ය දේ පරමාධිපත්‍යයට දගෙන තමයි වැඩ කරන්නේ. අහන්න කෙනෙක් නෑ. එතෙන්ට යනකන් අහන එක තමයි ඒකෙ තියෙන ගතිය. ඊට පස්සෙ එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා 'මේ වැඩීම සඳහා ලෝකෙම සකස් වෙලා හිටියා. මගේ එල්ලෙ හොඳ නැති නිසා, මගේ දර්ශනය හොඳ නැති නිසා මං නා නා ප්‍රකාර දේවල් පටලවාගත්තා'. දර්ශනය හරි නම් ඒකට ගහන්න කවුරුවක්වත් නෑ. ඒ නිසා ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ ඒක සඳහා වෙන සූදනම් ශරීරය විතර වටිනා දෙයක් තවත් ඇත්තෙ නෑ. ඒ සූදනම් ශරීරය ඇති කරගන්න අපිට අද වෙනකොටත් අඩු ගානේ මේ 'සතිපට්ඨාන විවරණ' වැඩසටහනෙත් පැය කීයක් ගියාද? එහෙම කරලා තමයි මේක හදගන්න තියෙන්නේ. ඒකෙ වටිනාකම ඒක හදගත්ත ඇත්තන්ටම වැටහේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා. සියලු දෙනාට සැනසීම උදාවේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා කරන විටදී මෙන්ම දෛනික කටයුතු අතරතුරදීත් කය වෙත අවධානය යොමු කළ විට එය සීමා මායිම් බොඳ වූ සියුම් කම්පන චංචල ප්‍රවාහයක් මෙන් වැටහේ. මේ අවස්ථාවේදී කය කෙරෙහි පවත්නා සතිය බොජ්ඣංග මට්ටමට පැමිණ ඇතැයි කිව හැකිද?

<u>පි:</u> ඔව්, ඉතින් ඒක හොඳයි. ඉදිරිපත් කරලා තියෙන විදිහ හොඳයි. ඕකට තිබුණු සීමා මරියාදවල්, බාධක ඔක්කොම හිතින් හදගත්ත දේවල්. එහෙම එකක් නෑ කියන එකයි වැටහෙන්නේ. එහෙම නැතුව තිබිල නැති වුණා නෙවෙයි. මම හීනෙක හිටියා. හීනෙන් රජ වුණා. නැගිට්ටට පස්සේ මගේ මාළිගාව කැඩිල යන්නෙ නෑ. මගේ බිසවුන් වහන්සේ මාව දාල යන්නෙ නෑ. මම ඒ හීනෙක හිටියේ කියල තේරුම්ගන්නවා. ඒ වගේ අපි මේ හදාගෙන තියෙන සීමා මරියාදවල්වලට තමයි පෘථඃ පෘථඃ කියල කියන්නේ. පෘථග්ජන කියල කියන්නේ. පෘථග්ජනයාට හැම වෙලාවෙම සීමාවල් තියෙනවා. දේශ සීමා අරගල තියෙනවා, නිකාය භේදවල් තියෙනවා, ගෑණු පිරිමි භේද තියෙනවා, හරි වැරදි භේද තියෙනවා, හොඳ නරක භේද තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ එයාම කොටු වෙනවා. නමුත් ඒක තේරෙනවා ඉතින් අර ජීවත් වෙනකොට සමාජෙක ඒවා ටිකක් අවශ්‍යයි. නමුත් ඒකෙම තමන් සීමාවක් කරගන්න ඕනි නෑ. නැත්නම් සීමාවල් තියෙන වෙලාව දන්නවා, නැති වෙලාව දන්නවා. අන්න එතෙන්ට ගියාට පස්සෙ තේරෙනවා මේක තව දුරටත් මේ මිනිස්සු යාළු කරගන්න, ලාභ සත්කාර සඳහා නෙවෙයි, නිවනටමයි කියලා බෝධි අංගයක් වෙනකොට නම් ඔන්න බොජ්ඣංගයක් කියතැහැකි. දැන් ඔය මුල් ලකුණු තමයි ඔය පහළ වෙන්නේ. ඒවා ඉදිරිපත් කරන එක හොඳයි නවකයින්ට මේක පිළිබඳව රස විඳින්න.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අපට නොදැනීම නොදැනුවත්කම නිසා ආජීවය වංචනිකව සිදු විය හැකි තැන් දැනගැනීමට කැමැත්තෙමි.

<u>පි:</u> ඔව්, ආජීවය කියල කියන්නෙ ජීවන රටාව. බඩ රස්සාව කියල අපි කියන්නේ. වෘත්තිය කියල කියන්නේ. ඉතින් හැම දෙයක්ම, මහණකම හැර, අනික් සියලුම දේවල් වෘත්තීන්වලට වැටෙනවා. එව්වා ඔක්කොම වැරදියි. ඒ නිසා එකම ආජීවයක්වත් නෑ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර ගිහි ජීවිතේ සඳහා ගෝපාලක ජීවිතය (හරක් බලන එක) සහ ගොවිතැන කියන දෙක ටිකක් අඩුම ගානක් ඇති කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා එව්වායෙදි පව් සිද්ධ වෙන්නෙ නැත්තෙ නෑ. නමුත් ඒ කට්ටිය හරකෙක්ගෙ පැටියෙක් හම්බ වෙච්ච ගමන්, ගොවිතැනක් බතක් කරපු ගමන් බුද්ධ පූජාව තියාගෙන, ධර්ම පූජා කරගෙන ඉතින් ඒ කටයුතු

කරගෙන යනවා. ඒ නිසා ජීවිතය කියල කියන්නෙ වැරැද්දක් කියල හිතාගන්නකෝ. මේ සංසාරෙ ජීවත් වෙනවා කියන්නෙ වැරැද්දක්. ඉතින් ඒකෙන් අයින් වෙන්න නම් සම්මා පරිනිර්වාණයට යන්න ඕනැ. හැබැයි එතකොට අඩුම වැරැදි ප්‍රමාණයෙන් ජීවත් වෙනවයි කියල කියන්නෙ අඩුම කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රමාණයක් හදන එකනේ. දැන් අද තියෙන්නෙ ඒකනේ ප්‍රශ්නෙ. වැඩියෙන් ඔක්සිජන් පාවිච්චි කරලා, වැඩියෙන් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිෂ්පාදනය කරනකොට වැරදියි. ඉතින් එතකොට බලන්න අපි වාඩි වෙලා ඉන්නකොටද අඩුවෙන් ඔක්සිජන් පාවිච්චි කරන්නේ? ඉඳගෙන ඉන්නකොටද? ඇවිදිනකොටද? යනකොටද? කනකොටද? බොනකොටද? කියලා ඕක විතරක් බැලුවා නම් හොඳටම ප්‍රමාණවත්. තමන් කොච්චරක් ඔක්සිජන් පාවිච්චි කරනවද? කොච්චරක් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිෂ්පාදනය කරනවද? එතකොට ඔය මාලුවන්ට එහෙම අධික සීතල ඇති වෙච්චහම ඒගොල්ලො සිසිරතරණය කියන එකක් කරනවා. Hibernation කියලා ගලක් යටට ගිහිල්ලා, ආරක්ෂා තැනකට ගිහිල්ලා වරල්වත් හොල්ලන්නෙ නැතුව එහෙම්ම ඉන්නවා. මාස ගණන්, සමහර විට සති ගණන් ඉන්නවා. අධික සීතලයි. ඉබ්බො ඉන්න රටවල්වල ඉබ්බො ඒක කරනවා. ගිහිල්ලා එහෙම්ම නතර වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් ඒ කාලෙ මධ්‍යම සුසුම්නාව විතරයි වැඩ කරන්නේ. අනික් ඔක්කෝම නතර වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ වගේ අපිත් භාවනා කරගෙන යනකොට ඇතුළට අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් තේරෙන්නෙ නැ, කයක් තේරෙන්නෙ නැති වෙලාවෙ මොකක්දෝ ජීවන යාත්‍රාවේ පැවැත්මක් තියෙනවා. අනික් වැඩ දන්නෙ නැ. ආන්න එතෙන්ට යනකොට අපිට කියන්න පුළුවන් ඒත් පෙට්‍රල් පිච්චෙනවා, එහෙම නැත්නම් ඒත් ඔක්සිජන් පිච්චෙනවා. නමුත් අඩුම ප්‍රමාණයෙන්. ඉතින් ඒක අපි දවසකට විනාඩියක් දෙකක්වත් කරන්නෙ නැතුව, මේ ඉටිපන්දම දෙපැත්තෙන් පත්තු කෙරුවා වගේ යන ගමනක්නේ අද යන්නේ. ඕකෙ ඉතින් දිනාගන්න දෙයක් ඇත්තෙ නැ. අපිට තියෙන්නෙ මේ තියෙන ටික අරපිරිමැස්මෙන් පාවිච්චි කරන්න. ඒ නිසා හුස්ම ගන්නකොට නැවතිල්ලේ හුස්ම ගන්න එක්කෙනා දීර්ඝායුෂ ලබනවා. හහ්! හොහ්!

හහ්! හොහ්! ගාලා මයිනහම වගේ, වාෂ්ප එන්ජින් එකක් දුවන්නා වගේ දුවන කෙනා අඩු කාලෙන් නහිනවා. ඉතින් ඒක හොඳටෝම දන්න දෙයක්. ඒක නිසා මේ කාගෙද ප්‍රශ්නයක් නිසා හෝ නිකන් පෙට්‍රල් පුච්චන්න යන්න එපා. Steam engine එක දුවවන්න යන්න එපා. පුළුපුළුවන් වෙලාවෙ ඒක අඩු කරන්න. අඩු කරනකොට අවබෝධ කරගන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම හානියත් අඩුයි. ඒ වගේම ගෙවීම් සහ තෙල් ගන්න ප්‍රමාණයත් අඩුයි. ඒකට අපි කියනවා ආත්මානුකම්පාව කියලා. ඒකට කියනවා අත්ථ කුසලය කියලා. **හදයානුපත්ති** කියල අළුත් වචනයක් හම්බ වුණා. හෘදය වස්තුවට පහසුයි ඒක. ඒක නෙවෙයි අද හම්බ වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ සංකර ජීවිතේ සතිපට්ඨානය වඩන කෙනාට ඒක උපයන හැටි තේරෙනවා. තේරේවා! කියලා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

45 | ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති,

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති'ති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ගිය වතාවේ බොජ්ඣංග පර්වයට ප්‍රවිෂ්ටය ලබාගෙන, ඒ අනුව බොජ්ඣංග හතක් වශයෙන් නම් කරගෙන, සමූහයට බොජ්ඣංග කියන නම දීලා, එක එකක් උද්දේශ වශයෙන් සති සම්බොජ්ඣංගය ඉදිරිපත් කළා. අදත් ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ උද්දේශයක් වශයෙන් ධම්මවිචය කියන සම්බොජ්ඣංගයයි. ඒක අපි නිද්දේශ, පටිනිද්දේශ වශයෙන් පොඩ්ඩක් සාකච්ඡා කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට මේ ධම්මවිචය කියන මේ බොජ්ඣංගය වැටෙන්නේ ප්‍රඥා චෛතසිකයට. ඒක අපිට ත්‍රිපිටකයේ විවිධ තැන්වල වීමංසා බුද්ධිය, විචාර චෛතසිකය, ප්‍රඥාව, සම්පජඤ්ඤ ආදී වශයෙන් විවිධ නම්වලින් පෙනී සිටිනවා. ඒ වගේ පොඩි පොඩි අර්ථඡායාවල

වෙනසක් නම් තියෙනවා. නමුත් බොජ්ඣංගවලට එනකොට මේක ධම්මවිචය කියල තමයි තියෙන්නේ. මේ විචක්ෂණ ඥනයක් මේ කතා කරන්නේ. හැබැයි ඒ විචක්ෂණ ඥනය පරිච්ඡේද ඥනයක් විදිහට තමයි යෝගාවචර මනසේ ඇති වෙන්නේ. ඒ පරිච්ඡේද ඥනය කියන එක ආගමානුරූප එකක් නෙවෙයි. ආගමානුරූප ආගම්වල සර්වබලධාරී දෙවි කෙනෙක් ඉන්නේ. දෙවියන් වහන්සේ පරිච්ඡේද කරන්න බෑ. දෙවියන් වහන්සේ නිෂ්පාදනය කරන ලද, නැත්නම් නිර්මාණය කරන ලද මේ intelligent design එක පරිච්ඡේද කරන්න බෑ. ඒක දෙවියන් වහන්සේගේ අධිකාරියට දල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ වගේ දේවවාදී ආගම්වල මේ පරිච්ඡේද ඥනය නාස්තික දෙයක් විදිහට පෙන්නල තියෙනවා.

අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ සහ සමකාලීනව හිටපු ඒ නිගණ්ඨනාථපුත්ත වගේ රජ පවුලෙන් පැවිදි වෙච්චි ඇත්තෝ කැත් කුල සම්භව කියන විදිහට කඩුවක් අතේ තියාගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ. කපලා බලන එක තමයි හැටි. ඒකට විභජ්ජ ඥනය කියල කියනවා. එහෙම නැත්නම් කපා කොටා බැලීම, විසිතුරුකොට බැලීම, පතුරු ගහලා බැලීම කියන වචන අපේ සාමාන්‍ය සිංහලේ තියෙනවා. මනුස්සයෙක් අරගෙන පතුරු ගහලා බලනවා තිස් දෙකකට. එතකොට එක එක කොට්ඨාශයක් වෙන වෙනම පිහිටනවා. කෙස් කියන්නේ ලොම් නෙවෙයි. ලොම් කියන්නේ දත් නෙවෙයි. අන්න ඒ විදිහට ඒ එක එකක් තනි තනිව හිටගන්න පුළුවන්. ඉතින් අන්න ඒ විදිහට ඒකකයක් අරගෙන ඒකකයක් තව තවත් කොටස්වලට කඩා බැලීම විචක්ෂණ ඥනය, විසිතුරු නුවණ, පතුරු ගහලා බලන ගතිය, analytical knowledge කියල කියනවා. ඒකට reductionism කියලත් කියනවා. ඒක සිංහල, නැත්නම් පාලි වචනයේ තියෙන්නේ විභජ්ජවාදය කියලා. ඉතින් මේ විභජ්ජවාදය සම්ප්‍රදායානුකූල චින්තනයට බාධාවක්. සම්ප්‍රදායානුකූල චින්තනයට විප්ලවයක්.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කරපු මේ නිහඬ විප්ලවය මොකක්ද? ආගම තුළට විද්‍යාව ඇතුල් කරපු එක. නැත්නම් සමස්තය වශයෙන් උගන්නන ආගමට ඒක කොටස් කරලා බැලීමේ හැකියාව දන්න ඕනෑ කියන එක මානව මනසට ඉස්සෙල්ලාම ඇති කරපු

විද්‍යාඥයා බුදුහාමුදුරුවෝ. ඒ නිසා බුද්ධාගම ඉගෙනගන්න යෙදී ගත කරන හැම කෙනාටම එක පැත්තකින් මේ විදිහට පරිච්ඡින්න ඥානයක්, විචක්ෂණ ඥානයක්, එහෙම නැත්නම් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක්, එහෙම නැත්නම් වීමංසා නුවණක්, එහෙම නැත්නම් සම්පජඤ්ඤයක් අවශ්‍යයි. එතකොට ශ්‍රද්ධාව නෑ. දෙන දෙන දේ කපල කොටල බලනවා. අනිත් පැත්තෙන් සමස්තයක් වශයෙන් පිළිගන්න ගතිය, අදහනසුලු ගතිය. ඒකත් තියෙන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ දෙක දර්ශනයේදි විතරයි අපිට විෂයක් වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්න වෙන්නේ. ඉතින් අපේ ථෙරවාදයේ තියෙන වටිනා දෙයක් තමයි මේ විචක්ෂණ ඥානය. ඒ විචක්ෂණ ඥානය බුදුහාමුදුරුවෝ අපි සඳහා ණයට දෙන්නෙ නෑ. ඒක තමන් හදගන්නෙයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට අනුග්‍රහ කරනවා. එහෙම නැත්නම් අවශ්‍ය අඩුමකුඩුම සකස් කරල දෙනවා. ඒකෙ කෙළ පැමිණීම තමයි විපස්සනාව කියල කියන්නේ. ලැබෙන ඕනෑම දෙයක් පතුරු ගහලා බලනවා. ලැබෙන ඕනෑම දෙයක් විසිතුරු කරල බලනවා. ලැබෙන ඕනෑම දෙයක් ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයට දලා බලනවා. ඉතින් ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයට දැමීම; බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට ප්‍රඥ චෛතසිකය විවිධාකාරයෙන් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ විවිධාකාරයෙන් වැඩිලා මේ ලෝකෙ තියෙන ඔක්කෝම දේවල්වලට යෙදී ගත කළොත් පැය විසිහතර මදි බවත්, ඒ එක දේකින්වත් එක ශත පහක වටිනාකමක් නැති බවත්, වර්තමාන මොහොතේ හිත පවත්වපු වෙලාවෙ ලෝකයෙන් 100%ක්ම අයින් වෙන්න පුළුවන් බවත්, ඒක ශ්‍රේෂ්ඨම කුසලය බවත්, නැත්නම් මේ දිනාගත්ත ලෝකයෙන් අයින් වෙන එක - 'දිනූ රට හැර පියා යන රජෙකු සේ', එච්චර කියනවා විදසුන් නුවණ, නැත්නම් විචක්ෂණ ඥන, නැත්නම් විචාරය, එහෙම නැත්නම් වීමංසාව. එහෙම නැත්නම් කියනවා සම්පජඤ්ඤය කියලා.

ඉතින් ඒ අතින් බලනකොට ලාංකිකයා අනෙකුත් රටවල් එක්ක බලනකොට ඉතාමත්ම තීක්ෂණයි. ඒක ඒ කට්ටිය දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ලාංකිකයා බෑ ආගමකට කොටු කරන්න. විවිධාකාර ආගම් කට්ටිය ඇවිල්ලා අපිට නා නා ප්‍රකාරයෙන් චොක්ලට් දීලා, තුවක්කුව පෙන්නලා, නා නා ප්‍රකාර දේවල්වලට උත්සාහ කළා. කඩාගන්න බැරි වුණා. සමහරෙක් නම් කැඩුණා. බොහොම පොඩි පිරිසයි. ඉතින් ඒ අනුව මේ ලංකාවේ තියෙන විචක්ෂණ ගතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ

පරිනිර්වාණ මංචකයේ දක්කා කියන එක තමයි කියන්නේ. කියල තියෙනවා - සමහර විට අපේ පොතේ විතරක්ද තියෙන්නෙ දන්නෙ නෑ - ලංකාවේ මගේ ශාසනය පිහිටනවා. මේක බලාකියාගන්න කියලා දිව්‍යලෝකෙන් ඉල්ලීමක් කරල තියෙනවා. නමුත් ලාංකිකයට ඒක මතක නැති වෙලානේ. ලාංකිකයා බටහිර පිටිපස්සේ යනවා. ඒ මොකද? මේ විචක්ෂණ ඥානය බටහිර වැඩියි කියලා. විචක්ෂණ ඥානය විද්‍යාවෙ වැඩියි කියලා. නමුත් ඒ එකෙක්වත් දන්නෙ නෑ මේ විචක්ෂණ ඥානයට මුල් වුණේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි ඒ විචක්ෂණ ඥානය ඉස්සෙල්ලාම ලෝකයට අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා දුන්නේ. අදත් ලෝකයේ තියෙන අළුත්ම විද්‍යානුකූල නිෂ්පාදනවලට අර්ථකථනය දෙන්න බුදුහාමුදුරුවන්ගේ සූත්‍ර තමයි කියවන්නේ. ඕනෑම විද්‍යාඥයෙක්ගේ මුල බැලුවොත් අන්තිමට බැහැල තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු දේකට. ඉතින් ඒක නිසා අපි ඉපදිච්ච ලෝකය එනකොට ඔය දෙක එකතු වෙන වෙලාව. බුද්ධාගම දන්න කෙනෙක් නොදන්න දෙයක් නෑ. එයාට මේ පිටරට ගිහිල්ලා කාගෙන්වත් ඉගෙනගන්න දෙයක් නෑ. උන්දැලට උගන්නන්න දෙයක් නම් තියෙනවා. අන්න එතෙන්ට තමයි මේ පෙරළිලා පෙරළිලා යන්න හදන්නේ. ඒකට ලාංකිකයා ලෑස්තිද කියන එකයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ. මේගොල්ලන්ට තාම තියෙන්නේ යාචක මානසිකත්වයක්. බැගෑ මානසිකත්වයක් තියෙන්නේ. මොකද, මේ බටහිරේ දෙන අගයන්, ආඩම්බරයන් එක්ක බලනකොට අපි බංකොලොත් වෙලා තියෙන්න අද. අපි එහෙම නැත්නම් අත පල්ලෙ වැටිලා. ඔය වර්තමාන මොහොතෙ අත පල්ලෙ වැටෙන්නෙ නෑ. වට්ටන්න බෑ. ඉතින් ඒ කෙනා හිතනවා නම් වැටිලයි කියලා ඉතින් වැටිලා තමයි.

ඉතින් ඒ නිසා ධම්මවිචයෙන් කරන්න හදන්නේ **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං ‘අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගො’ති පජානාති** වර්තමාන මොහොතට ගිය හැම වෙලාවෙම පිරිච්ච ගතියක්, ආඪ්‍යය ගතියක්, සම්පත්තිකර ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක තේරුම්ගන්න නම් - එහෙම නැත්නම් වර්තමාන මොහොතේ සියල්ලම අංග සම්පූර්ණයි කියලා - එවැනි සූදනම් ශරීරෙකින් භාවනාවට බහින්න ඕනෑ. මේ භාවනාවත් ලැබිලා මට අරක ලැබේවා! මේක ලැබේවා! උඩින් යන්න ලැබේවා! රැස් විහිදේවා! කියල

යන්න ගියොත් යාචක මානසිකත්වයක් තියෙන්නේ. ඉතින් ආගමෙන් අපිට අන්න ඒ වගේ බරු බඳින, පොළවට තියලා අල්ලලා බඳින, එහෙම නැත්නම් අපි මේ අරක මේක බලාපොරොත්තුවෙන් විප්ලව කරන්නන් බවට පත් කරන්න හදනවා. නමුත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට එනකොට තේරෙනවා ඔය කාගෙවත් ඒ බණ පද අවශ්‍ය නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා ධම්මවිචය කියන්නෙ ජන්ම දයාදයක්. මනුස්සයට උප්පත්තියෙන් හම්බ වෙච්ච දෙයක්. ඒක මේ වහළාගෙන තියෙනවා මෝහන්ධකාරයකින්. දැන් අපේ වැඩිහිටියොයි, අපේ මේ ඔක්කොම දෙඤ්ඤං කියන කට්ටියයි අපිව රූකඩ වගේ හොල්ලන්න හදනවා නූල් දලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කාටවක්වත් එහෙම අධිකාරී ශක්තියක් දීලා නෑ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට දීලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒකට ලස්සනම ධර්ම පරම්පරාව තමයි ඊට ඉස්සෙල්ලා සතිය තියෙන්න ඕනෑ. සතිය කියන්නෙ ධම්මවිචයම තමයි. ඒකට මට හිත් ගත්ත දේ තමයි මේ choiceless awareness කියන එක. පූර්ව නිගමනයකින් තොරව එන ඕනෑම දෙයක් භාරගන්න කියනවා. ඕකයි විද්‍යාව කියන්නේ. ඒක ත්‍රිපිටකයේ තියෙනවා ඇති එන දේකට, ඕන දේකට සූදානම් වෙන්න කියලා. එහෙම නැත්නම් ලෑස්ති මනසකින් ජීවත් වෙන්න කියලා. ඒක තමයි අප්‍රමාදය කියල කියන්නේ. එහෙම අර්ථකථනයක් අපිට බණකට ඇහෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක නිසා අපි හැම වෙලාවෙම කවුරු හරි කියල දෙනකන් බලාගෙන ඉන්නවා, කවුරු හරි අතින් අල්ලගෙන යනකන් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක ඇත්ත. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට එනකන් ඒක ඇත්ත. එතෙන්ට ආවට පස්සෙ තේරෙනවා නෑ කාටවක්වත් කවුරුවක්වත් අන්ධ පරම්පරාවක් වෙන්න ඕනි නෑ. කාටවත් කණවැල අල්ලන්න ඕනි නෑ. කණවැල අල්ලන්නෙත් පොට්ටයෙක්. ඒක නිසා ඔය තියෙන ටික තමයි හොඳම ටික කියලා අර ඉදිරියට යන විකසනය වීමක්, පිපීමක් සිද්ධ වෙනවා. ධම්මවිචයට පස්සෙ එන බොජ්ඣංගයේ පේනවා වීරිය වැඩෙන්නෙ ඊට පස්සෙ විතරයි කියලා. එහෙම නැති කෙනා ඔය කරන්නන් වාලෙ කෙරුවට, සිල් රකින්නන් වාලෙ සිල් රැක්කට, මොකක්ද මේ කරන්නෙ කියල අර ධම්මවිචයෙන් ඔප නංවලා, එහෙම නැත්නම් රත්තරන් කෑල්ලක් ගලක ගාලා මේක රත්තරන්ද? කොච්චරක් කැරට්

තියෙනවාද? කියල බලනවා වගේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට එනකන් බයාදු ගතියක් තියෙනවා. එනකන් බැගෑ ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් ධම්මවිචය කියල කියන්නේ විචිකිච්ඡාවේ අනිත් පැත්ත කියල හිතාගන්නකෝ. අනාවිහිත බවේ අනිත් පැත්ත. අන්දමන්දකමේ අනිත් පැත්ත. වැරැද්දක් හරි කමක් නෑ කරනකොට ඒකට වග වෙනවා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලවලට, එන දේකට ලෑස්ති වෙලා යනවා. ඒ නිසා ටිකක් ඔළමොළ ගතියක් පේන්න තියෙනවා. ඉතින් ඒක භාවනා කරගෙන යනකොට, අපි ගිය පාර මතක් කරගත්තා වගේ, ඉඳගත්තට පස්සෙත් අපිට එහෙන් මෙහෙන් කෙණෙහිලි, අනම් මනම් ටිකක් එනවා. සක්මනක යනකොටත් එනවා. බෙදගත්ත බත් එක කනකොටත් එනවා. ඉඳගෙන ඉන්දැද්දිත් කට්ටිය කතා කරනවා. ඇවිදිනකොටත් කට්ටිය කතා කරනවා. නා නා ප්‍රකාර ආමන්ත්‍රණ එනවා. ඒ එන හැම එකක්ම ධම්මවිචයට දල ගත්තොත්, ඒවා ඔක්කෝම අභියෝගතා පරීක්ෂණ. අපිට පුළුවන්ද ඔය කවුරු ඇවිල්ලා කොයි පැත්තෙන් අවුල්පාස දැම්මත් බේරගෙන යන්න පුළුවන්ද කියන එකට, හැම එකටම උත්තරයක් තියෙනවා. ඒක මේ දෙවියන් වහන්සේ දීපු, මනුස්ස මනසට නොතේරෙන උත්තර නෙවෙයි. මනුස්සයාගේ මනසට තේරෙන උත්තරයක්. අන්න ඒක සොයාගැනීමෙදි මුලින් මුලින් අඩුමකුඩුම ටිකක් ගුරුවරු ලබා දෙනවා. පොත ලබල දෙනවා. අපිට ථෙරවාදයෙන් ලැබෙනවා. නමුත් ඉස්සරහට යනකොට තමන් තුළින්ම ඒ ක්‍රම සහ විධි තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් එච්චා අවසාන වතාවට අපේ ත්‍රිපිටකයට එකතු වුණේ අටුවාචාරීන් වහන්සේලාගේ රචනාවලින් පමණයි. නමුත් අපිත් අටුවාචාරීන් වහන්සේලාට දෙවෙනි නෑ. අපි අද කරන කැප කිරීමත් පුංචි නෑ. ඒ නිසා අපි ඒ අත්දකින දේ අපි අපිත් එක්ක භාවනා කරන අයත් එක්ක බෙදා ගන්න ඕනෑ. බෙදාගෙන බලන්න ඕනෑ මේ පුද්ගලිකත්වය උත්සාහ කරන්න, පුද්ගලිකත්වය මවාපාන්න කියාපාන එකක්ද? නැත්නම් අවංකව අපි කරගෙන යනකොට අපිට ඇති වෙච්ච අත්දැකීමක්ද? කියලා. ඉතින් ඒක ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය එක්ක බලනකොට සාකච්ඡා අනුගහිතයත් එක්ක බොහෝම කිට්ටුවෙන් යනවා, එහෙම නැත්නම් අපි කියන කමටහන් ශුද්ධ කිරීමත් එක්ක. ඉතින් ඒක සජීවී සම්බන්ධයක්. ඒ නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයත්

එක්ක සන්නිවේදනය හරිම වැදගත්. පළවෙනි දේ පළවෙනියෙන් කරන්න ඕනෑ. ඒ වගේම කියන දේ short and sweet කියන්න ඕනෑ. කාරණාවට අදාලව කතා කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් දිගටම කචකචේ. මං ඉන්න කුටියෙවත් ඇවිල්ල කවුරුවත් කතා කරනවට මං කැමති නෑ. ඉතින් ඒ නිශ්ශබ්ද භාවය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේ තියෙනවා. කතා කරන්න ගත්තොත් දිගටෝම සෝෂාව.

ඉතින් ඒක නිසා අපි පොඩ්ඩක් ඉඳගෙන බලමු අපිට කතා නොකර විනාඩි දහයක් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ නිසා අපි පොඩි උත්සාහයක් වශයෙන්, පොඩි කාලය මිඩංගු කිරීමක් වශයෙන්, පොඩි කාය සාක්ෂියක් වශයෙන් අපි බලමු හිත කතා කරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. පිටත කතාව නම් නෙවෙයි, හිතත් කතා නොකර ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. කොච්චර සැප දුන්නත් හිත නිතරෝම දෙඩමළුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි බලමු දෙඩමළු වෙලාවෙදි දෙඩමළු බව දැනගන්නවා. දෙඩමළු බව අඩු වේගෙන යනවා නම් ඒක දැනගන්නවා. දෙඩමළු බව වැඩි වේගෙන යනවා නම් ඒක දැනගන්නවා. දෙඩමළු නැත්නම් ඒක දැනගන්නවා. අන්න ඒ විදිහට ඇති ධම්මවිචය, නැති ධම්මවිචය, ඇති වෙමින් පවතින ධම්මවිචය, වැඩෙමින් පවතින ධම්මවිචය ආදී වශයෙන් අපි කොච්චරක් මේ ගත කරන සුළු කාලය තුළ අපි මාත් එක්ක මම - 'මම දැන් මෙතන' ගත කරන්න පුළුවන්ද? එහෙම නැත්නම් ඇතුළත කතාව, එහෙම නැත්නම් මේ විතක්ක විචාර තියෙන වෙලාව, නැති වෙලාව අවබෝධ කිරීමට සතිය අපිට සාක්කිකාරයෙක් වේවා! ආනාපානය සාක්කිකාරයෙක් වේවා! කය සාක්කිකාරයෙක් වේවා! අපි උපරීම මේ කයෙන්, මේ ආනාපානයෙන්, මේ සතියෙන් වර්තමාන මොහොතෙ මොකද වෙන්නේ කියලා ධම්මවිචයෙන් අපි ගත කරමු විනාඩි ස්වල්පයක්.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, අපි චිත්තක්ෂණ කීපයක් මාව කොටු කරගෙන ගත කරපු චිත්තක්ෂණයේ විතරයි අපි ජීවිතේ ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. අනිත් හැම වෙලාවකම අපි ආංශිකව ජීවත් වෙන්නේ. මෙතන රෑකඩේ තිබ්බට හිත කොහේදෝ. නැත්නම් හිත මෙතන තිබ්බට ඇඟ කොහේදෝ. ඉතින් ඒ විදිහට දෙකට දෙතැවර වෙච්ච ජීවිත අපිට

තියෙන්නේ. අපි යම් චිත්තක්ෂණයක මාත් එක්ක මම ගත කළා නම්, ඒක අපිට හම්බ වෙච්ච සජීවී මොහොතක් - ධම්මවිචයක්. ඉතින් අපි ඒක තව දුරටත් මූලධර්මානුකූලව ටිකක් පෝෂ්‍යපදාර්ථ පෝර ටිකක් දල ගත්තොත් මේ ධම්මවිචය වර්ධනය කිරීම සඳහා, එහෙම නැත්නම් නන්නත්තාර වෙච්චි හිතක්, වඳුරු මනසක් අවුල් වෙච්ච කොණ්ඩයක් පීරන්නා වගේ ගැට ඇරලා එකතු කිරීම සඳහා, සර්වඥයන් වහන්සේ ප්‍රසිද්ධ කෙරුවෙ නැති වුණාට, විස්තර කරන්නෙ මේ විතක්ක විචාර කියන චෛතසික දෙකෙන් තමයි. විතක්ක විචාර එකේ විතර්කය කියන චෛතසිකයෙන් කරන්නේ මේ ඇහැ එක එක රූප දර්ශනවලට යොමු කරවනවා. කණ ශබ්දවලට යොමු කරවනවා. නාසය ගඳ සුවඳට යොමු කරවනවා. දිවට රස ජාති යොමු කරවනවා. කය නා නා ප්‍රකාර පහසට යොමු කරවනවා. හිතට විවිධ ධර්මතා යොමු කරවනවා. වැඩියෙන්ම කෙලෙස් තියෙන තැනට ඡන්දය ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ විතක්කය කරන්නේ හුඟාක්ම කුප්පන, හුඟාක්ම අවුස්සන, හුඟාක්ම කෙලෙස් උපදවන දේට හිත යොදවාගෙන යොදවාගෙන යනවා. ඒ නිසා ඒකෙ න්‍යාය පත්‍රයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මාරයා කියන්නේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක දැනගෙන බුදුන්ගෙන් බණ අහපු, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරගත්ත කෙනාට කියනවා, උඹ ඒ යන යන අතේ යන්න දෙන්න ඕනි නෑ; "දියාලුවෝ තමන් කැමති තැනට දිය ගෙන යති - හී වඩුවෝ තමන් කැමති පරිදි හී දඬු නමති - ලෝකුරුවෝ කැමති විදිහට යකඩ නමති" වගේ විතක්ක චෛතසිකය හරියට දන්නවා නම් ඉබේම ඒ යන පාර පොඩ්ඩක් හරවගන්න පුළුවන් කියලා. තමන් කැමති දේ මෙනෙහි කරමින්, කැමති දේට හිත නංවමින් අර "මිටි තැනින් වතුර බැස යේ" කියලා අකුසලයටම දුවන හිත හරවන්න පුළුවන් කියන එක විතක්ක චෛතසිකයේ කෘත්‍යය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීලා තියෙනවා. ඒක ආචාර්යවරු හුඟ දෙනෙක් දන්නවා. ඒක නිසා කියනවා අපේ හිත පිං අරමුණක මෙනෙහි කරන්න කියලා. එහෙම නැත්නම් දන්න කියන නික්ලේශී අරමුණක, නිතර නිතර නැවත ලැබෙන අරමුණක හිත පවත්වගෙන යන්න කියලා. ඉතින් අපි කියනවා හුස්ම නැවත නැවත කැරකෙන දේ. හුස්මට හිත තියන්න. නැත්නම් හුස්ම ගන්නකොට කය ඇඳුම්වලට තෙරපීමක් ඇති කරනවා, හුස්ම පිට

කරනකොට කයේ ලිහිල් වීමක් ඇති කරනවා. ඒක දිහා බලන්න. නැත්නම් වාඩි වෙලා ටික වෙලාවක් ඉන්නකොට පස්ස පැත්ත රිදෙනවා. ඒකට හිත යොදන්න.

ආන්න ඒ විදිහට ඉන්නකොට ඒකට ස්වභාවයෙන් හිත යන්නෙ නැති නිසයි මේකට හිත යොදන්න කියන්නේ. හුස්මට හිත ස්වභාවයෙන් යන්නෙම නෑ. අපි අවුරුදු 100 ක් ජීවත් වුණත් - හුස්ම කෝටි 13 ක්ද කොහෙදෝ ගන්නවයි කියල තියෙනවා අවුරුදු 100 ක් ඉන්නකොට පොඩි ගණනයකින් - එක හුස්මක්වත් කවදාවත් බලන්නෙ නෑ බුදු කෙනෙක් පහළ වුණේ නැත්නම්. මේ හුස්ම ගන්නකොට ඇඟ තද වෙනවා, ඇඳුම්වලට ඇඟ ලිහිල් වෙනවා කියන එක බොරු නෙවෙයි. බලන්නෙ නෑ. අපි කෙල්ලෙක් කොල්ලෙක්ගෙ ඇඟට තද වෙන දිහා නම් බලයි. කොල්ලෙක් කෙල්ලෙක් දිහා බලයි. නමුත් තමන්ගෙ එක? බලන්නෙ නෑ. මම මේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඇඟ රිදෙනවයි කියන එක අප්‍රසන්න නමුත් සත්‍ය කාරණාවක්. බලන්නෙ නෑ. මේ දන්න කියල කියන්නෙ විතක්කය තමයි. එහෙම නැත්නම් හිත යන්නෙ ඔයිට වැඩිය බරපතල කෙලෙස්සයකට. නිකන් හිතන්න අපි මේ වෙලාවෙ ගෙදරක හිටියා නම් කොහේද හිත තියෙන්නේ කියලා. කවුරුවක්වත් දන්නෙ නෑ. දැන් මේ වගේ තැනකට ආපුවහම අපිට බණක් ඇහෙනවා, ඉඳගෙන ඉන්නවා. කියල දෙන්න පුළුවන් ඔයා විතක්කයක් ඇති කරගන්න හිත සුව දෙන. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇවිදිනකොට මෙහෙමයි විතක්කය, පර්යංකයේදි මෙහෙමයි විතක්කය, මලක් පුදනකොට මෙහෙමයි විතක්කය, දානයක් දෙනකොට මෙහෙමයි විතක්කය කියලා ඔක්කෝම නම් කරලා තියෙනවා. නමුත් අපේ හිත නන්නත්තාරයිනේ. කවදාක්වත් ඒ විතක්කයේ තිබ්බට හිටින්නෙ නෑනේ. ඒ නිසා එතන කෘත්‍යයක් තියෙනවා.

යම් වෙලාවක හිත තමන් මනාප අරමුණේ චිත්තක්ෂණ තුන හතරක් එක දිගට ගියා නම්, ඒ අරමුණ දිය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අරමුණ මෙළෙක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අරමුණ දිරවන්න පටන්ගන්නවා. ජරා දිරාවට යන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තමයි විචාරය කියන්නේ. අරමුණට අපි කිව්වොත් මේ ටෝච් එකක් ගැහුවයි කියලා, එතකොට අරමුණ රත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. එළියක් එන්න පටන්ගන්නවා. අන්ධකාරය නැති වෙනවා. ඒ වගේ ඕනෑම අරමුණකට

විතක්කය යොමු කරලා - එක චිත්තක්ෂණයක් බෑ. දෙකක් බෑ. කීපයක් තියනකොට අරමුණ විපරිණාමයට යනවා. විකාර භාවයට යනවා. ඒ මුල් ස්වරූපයෙන් විකාර භාවයට යන එක තමයි විචාර බුද්ධිය කියල කියන්නේ. ඒක ආකාර දෙකකට - ඉස්සෙල්ලාම හිත යනකොටම ඒකෙ ස්වභාවය පේනවා සටහන වශයෙන්. **සණ්ඨාන පඤ්ඤත්ති** කියල ඒකට කියනවා. බලාගෙන ඉන්නකොට කාලානුරූපීව ඒක ඇඹරෙනවා, විපරිණාමය වෙනවා, වෙනස් වෙනවා. ඒවට අපි **ආකාර පඤ්ඤත්ති** කියනවා. ඊට පස්සේ දිගට තව ගියොත් පේනවා එහෙම වෙනස් නොවන මොකක්වත්ම ලෝකෙ නැහැයි කියලා. හැම එකකම ස්වභාවයක් තියෙනවා විපරිණාම වෙනවා. පෙරළෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඇතිව, නැති වෙලා යනවා. නානාභාවයට විනාභාවයට යනවා. ඒකට පුදුම බයයි. මානවයා පුදුම බයයි. ඉතින් රූපලාවන්‍යයක් ඉල්ලගන්න හදනවා, ස්ථිර දේපළ හදන්න හදනවා, ස්ථිර identity card එකක් තියාගන්න හදනවා, ස්ථිර බිතු සිතුවම් අඳින්න හදනවා මේක වෙනස් වෙන එක නතර කරන්න. ඕකට අපි ශිෂ්ඨාචාරය කියල නමක් දාගෙන තියෙනවා. ඕක කුණුහරුපයක්. මේ අනිත්‍යතාවය නැති කරගන්න මේ නිත්‍ය දේවල් හදන්න හදන මේ මානවයා තිරිසනුන්ට පල්ලෙහා ඉන්නේ. තිරිසනුන්ගෙ එහෙම ප්‍රයත්නයක් නෑ. තිරිසනුන්ගෙ එහෙම මේ ස්ථිර ගෙවල් හැදිල්ලක් හෝ, ස්ථිරව ගෑණියක් ගන්න එකක් හෝ, ස්ථිරව නිත්‍ය දේපළ ඒවා මොකක්වත් නෑ. මානවයා මේ විතක්ක විචාර දෙක දන්නවා නම් මේකට සූදනම් මනසක් ඇති කරගන්න පුළුවන් 'උඹ හැංගිලා ජීවත් වෙන්න ගියාට හංගන්න බෑ. මේකට කවදා හරි මූණ දෙන්න වෙනවා'.

ඉතින් ඒ නිසා මේ විතක්ක විචාර දෙකේ විතක්කයට අරමුණක් අල්ලගත්තට පස්සේ විචාරයෙන් ඒක පිරිමදිනකොට කොයි අරමුණෙත් එකයි තියෙන්නේ. නමුත් ආධුනිකයාට සීමිත අරමුණු ප්‍රදේශයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දීල තියෙනවා. ඔය හුස්ම රැල්ල, සක්මන, යනකොට එනකොට කනකොට බොනකොට තියෙන අරමුණු. නමුත් බලාගෙන ඉන්නකොට පේනවා අරමුණක් දුවන්න ඇරලා විචාරය කරන්න බෑ. ඒ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා පිත්තල භාජනයක් අරගෙන අපිට මදින්න ඕනි නම්, එක අතකින් පිත්තල භාජනය අල්ලගෙන අනික් අතින් මදින්න ඕනෑ. නැත්නම් මේ දුවද්දි

මදින්න බැනේ. ගොයම් කපනකොට උප්පිඩක් අතින් අල්ලන්න ඕනි, දැකැත්ත දන්න ඕනි, කපන්න ඕනි. ඉතින් උප්පිඩ අල්ලන එක එකක්. දැකැත්තෙන් කපන එක එකක්. ඒ වගේ අපි ලෝකයේ අනන්ත අප්‍රමාණ අරමුණු තියෙද්දි ඔක්කොම දිහා මේක කරන්න බෑ. ඒ නිසා සීමිත අරමුණු ටිකක් අල්ලගැනීමක් කරන්නේ. මොකටද මේ? අතහරින්න. අල්ලගෙන, ඒක කපලා, මොකද වෙන්නෙ කියල බලනවා. එතකොට තේරෙනවා ඒක වෙනස් වෙමින් යන බව.

ඉතින් ඒ නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට යනකොට අපි ලෝකයේ ඔක්කොම බදගන්නෙ නෑ දෙඩම් ගොඩ බදගත්තා වගේ. එකක් ගන්නවා. එකක් අරගෙන ඒ වෙන් කරලා අල්ලගත්ත, පරිච්ඡේද කරලා ගත්ත දේ දිහා වැඩි වේලාවක් බලාගෙන ඉන්නකොට ඒක සටහනෙන්, ආකාරයෙන්, ස්වභාව ලක්ෂණවලට වෙනස් වෙනවා. මේක නැති කරන්න තමයි මේ අපි ආර්ථිකයක් හදගෙන, සිංහල බුද්ධාගමක් හදගෙන, රාජ්‍යයක් හදගෙන, දේශ සීමා අරමුණු දගෙන, නිකාය භේද හදගෙන අනම් මනම් කරන්නේ. නමුත් ඔය එකක්වත් ස්වභාව ධර්මය ගරු කරන දේවල් නෙවෙයි. ස්වභාව ධර්මය ගරු කරන්නේ භාව ලක්ෂණවලට විතරයි, ස්වභාව ලක්ෂණවලට විතරයි - ගතිවලට. ඉතින් එතෙන්ට යනකොට භාවනා කරන එක්කෙනා පැරදිලා. තමන් හිතපු දේ නෙවෙයිනේ වෙන්නේ. තමන් හිතපු දේ අපි හිතනවා සල්ලිවලින් කරන්න පුළුවන් කියලා, බලෙන් කරන්න පුළුවන් කියලා. භාවනාවට ඔය එකක්වත් වලංගු නෑ. නමුත් අර නියම සත්‍යය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේදි පේන්න පටන්ගන්නවා. ඒ පේන්න පටන්ගන්න එකේ බරපතලම සෝදුපාළුව සිද්ධ වෙන්නේ මමයා නැති වෙන එකෙන්. දැන් මෙතෙක් කල් නම් අරමුණ වෙනස් වුණා කියලනේ පෙනුණේ. කාලානුරූපව අරමුණ වෙනස් වෙනවා, දේශානුරූපව වෙනස් වෙනවා. දැන් බලාගෙන ඉන්නකොට පේනවා 'බලාගෙන ඉන්න මමත් වෙනස් වෙනවදෝ?' කියන අන්න ඒ මූලික සංකල්පය; මේ වෙනස් වෙන්නේ අරමුණ නෙවෙයි. අරමුණ නියෝජනයක් විතරයි කරන්නේ. අරමුණ නිරීක්ෂණයක් විතරයි, නිදර්ශනයක් විතරයි කරන්නේ. අරමුණ රූපකයක් විතරයි. අරමුණ ගුණයක් දක්වන එකක් විතරයි. නමුත් එහෙම බලාගෙන ඉන්න මගෙයි වෙනස් වෙන්නේ කියන එක කවදාවත් යෝගාවචරයා පිළිගන්න කැමති නෑ.

යෝගාවචරයා හිතන්නෙ මම දියුණු වෙනවා, මම භාවනා කරනවා, මමයා ඉන්නවා, මේ අරමුණ වෙනස් වෙනවයි කියලා.

නමුත් ධම්මවිචයට යනකොට තේරෙනවා ඇහැත් වෙනස් වෙනවා, රූපෙත් වෙනස් වෙනවා, ඒ බලන මමත් වෙනස් වෙනවා. නැත්නම් මෙච්චර මේ වයසට යන්න විදිහක් නැනේ. ඒ වයසට ගිය එක වෙලාවකවත් අපිට කියල ගිහිල්ල නැනේ. මෙන්න මේ වෙනස - අරමුණෙන්, ඒ වගේම ඉන්ද්‍රියෙන් තවත් ඇතුළට ගිහිල්ලා මේ බලාගෙන ඉන්න අරමුණ, බලාගෙන ඉන්න පුද්ගලයා වෙනස් වෙන බව. එහෙම නැත්නම් එළියක් එන්න නම් ඉටිපන්දම පිච්චෙන්න එපායැ. ගෙවෙන්න එපායැ. නැත්නම් එළියක් එන්නෙ නැනේ. පැන්සලෙන් මොනවා හරි අකුරක් ලියවෙන්න නම් පැන්සල් කූර ගෙවෙන්න එපායැ. මෙන්න මේ ගෙවීම පිළිබඳ මූලිකම සංකල්පය යෝගාවචරයට වදින්නෙ විපස්සනාවෙදි, විශේෂයෙන්ම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය එනකොට. එතකොට සතිය බය වෙලා, එපා වෙලා, කම්මැලි වෙලා, නීරස වෙලා, නා නා විදිහට මාර වේෂ එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් අර දක්ෂ යෝගාවචරයා, නිවනට හිත යොදපු යෝගාවචරයා ඒ මොන තරම් බය ඇති වුණත්, කම්මැලිකම ඇති වුණත්, නීරසකම ඇති වුණත්, එපා වුණත්, එයා ඒකටම විෂයාභිමුඛ වෙලා අරමුණටම හිත දගෙන ඉන්නවා. ඒ නිසා සතිය විශාල සේවයක් කරනවා. හරියට රටක දියුණුවකට රටේ සිවිල් තත්ත්වය කරදරයක් නැතුව තියෙන්න ඕනැ. නැත්නම් රටක් දියුණු කරන්න බෑ. ඒ වගේ සතිය සිවිල් තත්ත්ව ඇති කරල දෙනවා. එතකොට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඒත් අබුද්ධොත්පාද කාලෙක කවදාක්වත් වැඩෙන්නෙ නෑ. ඒත් සත්පුරුෂයෙක් හම්බ වුණේ නැත්නම් කවදාක්වත් වැඩෙන්නෙ නෑ. ඒත් අර මුලින් මුලින් සතිය වඩාගෙන ඇවිල්ලා චර්යාවක් නැත්නම්, රචනයක් නැත්නම් ජීවිතේ, චරණයක් නැත්නම් ජීවිතේ වැඩෙන්නෙ නැ.

ආන්න මේ වැඩීම සිදු වෙනවා නම් ඒ යෝගාවචරයටම ඒක තේරෙනවා කියන එකත් ධම්මවිචයමයි. මෙතෙක් කල් නම් කමටහන් ශුද්ධ කරන්න ඕනි. කාගෙන් හරි අහන්න ඕනි 'මම දැන් හොඳද? මම දැන් පව් කරනවා අඩුද? පින් කරනවා වැඩිද?' එක එක්කෙනාගෙ කණ්ණාඩියෙන් මූණ බලන්න වෙනවනේ. දැන් කණ්ණාඩියෙන් මූණ

බලන්න ඕනි නෑ. තමන්ටම තේරෙනවා විශාල ගමනක් ගිහිල්ලා දැන් මටම තේරෙනවා මෙතන මොකක්දෝ විපරිණාමයක් සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි ඒක මේ ගස් ගල්වලටත් තේරෙනවා. සතා සර්පයාටත් තේරෙනවා. භාවනා නොකරන එක්කෙනාටත් තේරෙනවා. භාවනා කරපු එක්කෙනාට හොඳටම තේරෙනවා. මේක තමයි emotional intelligence කියන්නේ. මේක තමයි emotional literacy කියන්නේ. කෙනෙක් භාවනා කරනවා නම් මුළු ලෝකෙම සැනසෙනවා. එක පුද්ගලයෙක් භාවනා කරනවා නම් ලෝකෙම සැනසෙනවා. ඒ නිසා අපි සතිමත් වෙන එක චිත්තක්ෂණයක්, අපි ධම්මවිචය ඇති කරන එක චිත්තක්ෂණයක් පුද්ගලික කරන්න යන්න එපා. මේ මම කරපු දෙයක් නෙවෙයි. මේ ලෝකයා සැනසෙන්න. මේ දැවෙන තැවෙන පීඩිත ලෝකයා සැනසෙන්නේ මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වඩන මනුස්සයාගේ පපුව හින්ද මිසක්කා, ඒගොල්ලන්ගේ දක්ෂකම්වලින් නෙවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකෙට ශාන්තිය ඇති කරන්න සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් අසීමිතව පාරමිතා පිරුවා. ඉතින් එතකොට යශෝධරාව හැම ආත්මෙම හිටියා නම් අඹුව වෙලා හිතනවා මේ මනුස්සයා තනියෙම බුදු වෙන්න හදනවා, ගෙදර බලන්නෙත් නෑ, දරුවො බලන්නෙත් නෑ, පැනල යනවයි කියලා. සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවෝ යම් විදිහකට තාත්තා වෙලා හිටියා නම් හැම ආත්මෙම, මේ ලස්සනට සක්විති රජකම අරගෙන සැපට ඉන්න පුළුවන් මනුස්සයානේ මේ ඇට්ටෙරියා කැළේකට වෙලා රෑ ඉඳලා එළි වෙනකන් ඉන්නවා. මොකක්ද මේ කරන්නේ? කියල තේරුම්ගත්තෙ නෑ. අවසාන භවයෙවත් තේරුම්ගත්තෙ නෑනේ. අබුද්ධෝත්පාද කාලවල කොහොම වෙයිද කියල හිතන්න. ඒකනේ ඔය ඔක්කෝටම තේරෙන්න නැති පන්සිය පනස් ජාතකයක් අපි දන්න විදිහට ගත කරල පෙන්නුවානේ. දැන් පශ්චිමභවික බුදුපියාණන් වහන්සේ ගැන හිතන්නකෝ. උන්වහන්සේ බුදු වුණහම කොච්චරක් සැනසෙනවද කියලා. අපායෙත් ගින්දර නිවෙනවයි කියනවානේ. තිරිසන් සත්තුන්ට පවා ඒක තේරෙනවයි කියනවානේ. දසදහසක් සක්වලට පැතිරෙනවානේ.

ඒ නිසා මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පුද්ගලිකකරණය කරන්න එපා. ඒකෙ පුද්ගලිකයි රහසිගතයි දෙයක් නෑ. මේකෙ

තියෙන්නේ විවෘත භාවයක් සහ සමාජගත තත්ත්වයක්. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ දැනුම - අපි කියමුකෝ අඩු ගානෙ දැනුම තියෙන ත්‍රිපිටකේ කිසිම තැනක 'හිමිකම් ඇවිරී ඇත' කියල ලියල නෑනේ. පොත් කියවන ඕනෑ කෙනෙක් දන්නවානේ වෙන ඕන පොතක 'හිමිකම් ඇවිරී ඇත' කියල ලියල තියෙනවානේ. ඒක උපුටාගන්න තහනම්, ඉලෙක්ට්‍රොනික් ක්‍රමයට හෝ කොටස් වශයෙන් ගන්න බෑ කියලා. එච්චරගෙ තියෙන්නෙ කුණුහරුප. ඒකයි ඒ. ත්‍රිපිටකයේ කිසිම තැනක හිමිකම් ඇවිරිලා නෑ. මේ බුදුහාමුදුරුවෝ බුදු වුණාට, ධම්මවිචය බුදුරජාණන් වහන්සේ ජාතියක්, ආගමක්, වයසක් මොකුත් නැතුව දීලා තියෙනවා. අපි ගන්නෙ නැත්තේ තකතීරුකම නිසා. අපි ගන්නෙ නැත්තේ තෘෂ්ණාව නිසා. මොකද, අපිට ඕනි පුද්ගලික රහසිගත ජයග්‍රහණයක්. නමුත් ධම්මවිචයට එනකොට නැති වෙන නිසා කෙනෙකුට පැටිදි වුණා නෑ, එහෙම නැත්නම් මේ ඉන්නෙ භාවනාවෙද? නැද්ද? කියල වෙනසක් නෑ. දැන් ඉන්නෙ මේ සිද්ධස්ථානයකද? හරක් මරන තැනකද? කියල ගානකුත් නෑ. මොකද, එයා දන්නවා ඒ හැම දේකින්ම ධර්මය මතු කරගන්න. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා මේ පඨවි ධාතුව කොච්චරක් මනුස්සයාට මේ අනිත්‍යතාවය පෙන්නනවද? නමුත් මනුස්සයට ඒක තේරෙන්නෙ නැති එක? තේජෝ ධාතුව - ගිනි ගොඩක් දිහා බලාගෙන ඉන්නකෝ. නිත්‍ය මොකක්වත්ම නෑනේ. නැත්නම් මේ ඉටිපන්දමක් පත්තු කරලා දැල්ල දිහා බලාගෙන ඉන්නකෝ. ජලය තිබ්බහම ගලන ජලයක, මුහුදු රැල්ලක කිසිම අංශු මාත්‍රයක් නිශ්ශබ්ද නෑ. වායෝ ධාතුව - මේ හුස්ම ගන්න එකේ එක අංශුවක්වත් දන්නෙත් නෑ මං ඇඟ ඇතුළෙද ඉන්නේ? පිටද? කියලා. මාව හුස්ම ගත්තේ ගෑණියෙක්ද? පිරිමියෙක්ද? කියලාවත් දන්නෙ නෑ. ඒ වුණත් අපි ඒ ගත්ත හුස්ම මගේ කියනවානේ. ආශ්වාසය මගේ කියනවා. ප්‍රශ්වාසය තොගේ කියනවා. ඒ තරමටම මනුස්සයා ධම්මවිචයේ අනිත් පැත්ත අල්ලලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට යනකොට එයාට cosmic library එකේ - විශ්වගත දැනුමේ සම්බන්ධතාවය සහ සාමාජිකත්වය ලැබෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා - අද කාලෙ හිටියා නම් බුදුහාමුදුරුවො වුණත් කියාවි අවුරුදු හයේ ඉඳලා විසිහය විසිහත වෙනකන් අධ්‍යාපනයට බොරුවට කාලය

නාස්ති කරන්න එපා. ඒකෙන් කවදාක්වත් විශ්වගත දැනුමක් එන්නෙ නෑ. විශ්ව විද්‍යාලය කිව්වට ඇත්තෙම නෑ ඒක විශ්ව විද්‍යාලවල එහෙම දෙයක්. නමුත් තනියම භාවනා කරන එක චිත්තක්ෂණයක් තුළ, මේ ධම්මවිචය වැඩෙන එක චිත්තක්ෂණයක් තුළ, නැත්නම් විතක්කයෙන් විචාරයට යන - සම්මා සංකප්ප කියන වචනෙත් ඇවිල්ල තියෙනවා - ඒ සම්මා සංකප්පයට යනකොට ඒ ලැබෙන දැනුම අපිට කොහොමටක්වත් ජීවිත කාලය පුරාම විශ්ව විද්‍යාලයක හිටියට, පුස්තකාලයක හිටියට ලැබෙන්නෙ නෑ. නමුත් මේක කාබාසිනියා කරන්න ඇති කරගත්ත ක්‍රමය - මේක ටිකක් අභියෝගවලට ලක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් කියල දන එක ලේසියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතිහාසය හැදෑරුවා බ්‍රාහ්මණ ආගමේ. බ්‍රාහ්මණයෝ ටික දෙනෙක් හිටියා ධ්‍යාන භාවනා කරන. තනියෙම පැත්තකට වෙලා ඉඳගෙන ඔය සිද්ධාර්ථ කුමාරයා කරපු විදිහට. ඒගොල්ලො ධ්‍යාන කෙරුවට ප්‍රතිඵල අඩුයි. ප්‍රතිඵල හරි උත්තමයි. මේ කට්ටියට තේරුණා මේ වර්ගය පවත්වන්න, ලාභ සත්කාර ලබන්න ඕනි නම් අධ්‍යයනය අවශ්‍යයි කියලා. මොකක්ද අධ්‍යයනය කියන්නේ? ධ්‍යාන නොකර සිටීම. ඒකට තමයි අධ්‍යාපනය කියන්නේ. අද කියන මේ අධ්‍යාපනය කියන්නේ ධ්‍යාන අධ්‍යයනය කරගෙන. අද රජය කොච්චර වියදම් කරනවාද බලන්න අධ්‍යාපනයට? රජය ධ්‍යානයට වියදම් කරනවද? කරයිද? පුළුවන්ද? දැන් රජයට බැරි දේ මට පුළුවන්නේ. අනිවාර්යයෙන්ම දරුවන්ට අධ්‍යාපනය දෙන්න ඕනි කියලා දෙමව්පියොයි ගුරුවරුයි හැම කෙනෙක්ම කියනවානේ. කිසිම කෙනෙක් ඉන්නවද අධ්‍යාපනය දෙන්න කතා කළාට ධ්‍යාන දෙන්න? දෙන්න බෑනේ.

ඉතින් ඒ ඇති වෙච්ච වෙනස අද කොච්චරක් ඉදිරියට ගිහිල්ල තියෙනවද බලන්නකෝ. අධ්‍යාපනය ලබපු ඔක්කොම නේද මේ රට කෑවේ, රට කන්නේ, ඉස්සරහටත් කන්නේ, ඔය තාක්ෂණය හදන්නේ, ඔය යටිතල පහසුකම් දෙන්නේ, ඔය සන්නිවේදනය ඔක්කොම දෙන්නේ? මොකටද ධ්‍යානවලටද? ඒ නිසා ධම්මවිචය කරන එක්කෙනාට තේරෙනවා ලෝකයා කොහෙද යන්නෙ කියන එක. ඒ වගේම ලාභ සත්කාර මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්, නිබ්බාන මාර්ගය වෙනස් කියලා. හැබැයි මේක කියන්න යන්නෙ නෑ. ඒකයි

ධම්මවිචය කියන්නේ. කියලා හදන්න බෑ. අහන්නෙ නෑ. මම මෙතෙන්ට එනකන් මම කොච්චර කැප කරලද මේක ලබාගත්තේ? නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ නිසා ඔන්න ඕක කියල දැම්මා. මනුස්සයා අධ්‍යාපනයට කැමතියි ධ්‍යානයට වැඩිය. අධ්‍යයනයට කැමතියි ධ්‍යානයට වැඩිය. ඒක සභ්‍ය දෙයක්. ඒක සම්මත දෙයක්. ඒක පිළිගත්ත දෙයක්. හැබැයි විළිලැජ්ජ නැති දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඉන්දියානු සමාජයේ තිබුණ ඒ ධ්‍යාන ක්‍රමය පැත්තකට කරලා අධ්‍යයනය ක්‍රමය ඇවිල්ල තියෙනවා.

ඉතින් මේක වගේ දේවල් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කරනකොට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේ ලෝකයා කවදාවත් මේවා තේරුම්ගන්න කැමති නෑ. තේරුම්ගන්නවා තියා තේරුම්ගත්ත කෙනෙක් කතා කරනවටවත් කැමති නෑ. සොක්‍රටීස්ට දීල කිව්වා වස භාජනේ 'උඹ හිටියොත් අපිට කරදරයි. මේක බීපන්' කියලා. අපේ කාලයේ පහළ වෙච්ච හැම ආගමික රාජ්‍ය නායකයොම වෙඩි තියල මැරුවා. මොකද, ඒගොල්ලො ටිකක් ඕවා කියාගෙන ආවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ බලන්න. ස්වභාවික මරණයක්. අන්න ධම්මවිචය. සර්වඥයන් වහන්සේ රජයට ගිහිල්ල දෙස් කිව්වෙ නෑ. පෝසත් මිනිස්සුන්ට දෙස් කියන්න ගියේ නෑ. කාරණය මේකයි - නුවණැත්තෝ දැනගනිත්වා! ඇස් ඇත්තෝ දකිත්වා! කන් ඇත්තෝ අසත්වා! මම කාටවත් ගහපා දෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේ කිසිම campaign එකක්, එහෙම නැත්නම් මේ මඩ ව්‍යාපාර සහ ප්‍රචාර නෑ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් ළඟට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට ළං වෙන්න ළං වෙන්න එයා ඇතුළට නැමෙන ගතියක් එනවා. හරියට නිදිකුම්බා ගහකට තට්ටු කළා වගේ, හරියට ඇවිදින ඉබ්බෙකුට තට්ටු කළා වගේ එයා ඇතුළට නැමෙනවා. ඉතින් ඒකට සමාජවාදී, නැත්නම් සමාජශීලී කට්ටිය කියන්නේ හරි පසුගාමියි. ඉබ්බෙක් වෙන්න උගන්නනවා, ඇකිළෙන්න උගන්නනවා කියන එක තමයි කියන්නේ.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිච්ච කෙනාට තේරෙනවා ඕවත් එක්ක වාද කරන්න යන්න නරකයි. මොකද, ඒ වාද කරන්න ඉදිරිපත් වෙන කිසිම කෙනෙක් ඕක අත්දැකල නෙවෙයි කතා කරන්නේ. මේ ජනමතයට කතා කරන්නේ. මමත් ඔච්චර කල් එතන තමයි. දැන්

වුණත් මගේ ඉදිරි ගමන ඉදිරියට යන්න නම්, මට සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද? මේ ධම්මවිචයේ එන්න එන්න එන්න එන්න ගුණ වසාගෙන ජීවත් වෙන්න ඕනෑ. මේ පිස්සොත් එක්ක පිස්සෙක් විදිහට ජීවත් වෙන්න ඕනෑ. ජීවත් වෙලා, භාවනා කෙරුවත් කියන්න යන්න එපා. කිසිම තමන්ගේ දක්ෂකමක්, හැකියාවක් කියාගෙන යන්නෙ නෑ. මේ අදක්ෂතාවය මොකක්ද කියල බලන්න සෙනග ඉන්න තැන භාවනා කරල බලනවා. කෑකොස්සන් ගහන තැනක සක්මන් කරල බලනවා. බලනවා එතකොට කොච්චරක් මගේ ළඟ තාම අදක්ෂතා තියෙනවද? කියලා. එතකොට පේනවා බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මේ සේරම කරල තියෙනවා. කවදාක්වත් මේ සමාජය වැරදියි කියන්න යන්නෙ නෑ. සමාජය හදන්න යන්නෙ නෑ. මොකද, ඒක කරන්න බැරි දෙයක්. නිකන් කියනවා, කැළණි ගඟේ ගලන වතුර කඳුළක් කොහොම නම් මහවැලි ගඟට වැටෙයිද? වැටෙන්න බෑ. වැටෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා හරවන්න බෑ. තමන් මේකට, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට එනකොට අර සතිය පිළිබඳ උදාර හැඟීමක් එනවා. අපිට මේ දේවල් කරන්න ඉඩ පහසුකම, පිටිය සකස් කරල දුන්නෙ සතියනේ. ඒ සතිය වගේම ධම්මවිචය ඇති වෙලාවට ඇති බව දැනගන්නවා. නැති හුඟක් වෙලාවල් අපි ළඟ තියෙනවා. ඒ වගේම නැති ධම්මවිචයක් මතු වෙන වෙලාවක් එනවා. මාලු කඩේදිත් මතු වෙන්න පුළුවන්. කානිවල් එකකදිත් මතු වෙන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ මේ වැඩෙන ධම්මවිචය බාධාවකින් තොරව පවත්වනවයි කියන එක තමයි මනුස්සකම කියන්නේ. මේ ලෝකයා සනසන්නයි, නටවන්නයි යන කට්ටියට කිසිම මනුස්ස ගතියක් නෑ. ඒක **භාවනාය පාරිපූරියා** කියන විදිහට වඩන්න අද ලෝකෙ කිසිම බාධාවක් නෑ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය තේරුම්ගන්න ඇති කොට ඇති වශයෙන්, නැති කොට නැති වශයෙන්. දැන් මට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පහළ වුණයි කියලා අකාලිකව දැනගන්න. ඒ වගේම එහෙම කලින් කල, වරින් වර, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් පහළ වෙන ධම්මවිචය එක දිගට යාවට කරගෙන යන්න නම් මම මේ විදිහේ ජීවන රටාවක් තියාගන්න ඕනෑ, මේ වගේ ඇවතුම් පැවතුම් තියාගන්න ඕනෑ, මේ විදිහේ කතාවත් තියාගන්න ඕනෑ කියලා ඒක දියුණු කරන එකට අපිට කියන්න පුළුවන් අත්ථ කුසලය, එහෙම නැත්නම් **හදයානුපත්තිං**

කියලා - තමන්ගේ අත්ථ ශාස්ත්‍රය සලකන එක. ඉතින් එහෙම ඇත්තො නෑ කියල හිතන්න එපා. මේ පිස්සො පිහාට්ටො ඉන්න ලෝකේ එහෙම අය නැත්තෙ නෑ. එහෙම ඇත්තෝ ඉන්නවා. අපිට සම්බන්ධ වෙන්නෙ නැත්තේ අපිට අපේ ධම්මවිචය ඔප්නැංවිලා නැති නිසා. අපේ ධම්මවිචය කියන කළේ යට පැත්ත හැරිලා තියෙන්නේ. මේක හරවන්න ඕනෑ උඩු පැත්තට. හැරෙව්වට පස්සෙ පේනවා ධර්මයත් තියෙනවා, සංඝයාත් ඉන්නවා, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙත් පණ තියෙනවා. තමන් ඒකට අර විචක්ෂණ ඥනය, යටිකුරු කළ කළයක් උඩුකුරු කළා සේ, පහණක් දල්වූවා සේ, අන්ධකාරයේ කැළේක අතරමං වෙලා ඉන්න මනුස්සයෙකුට අතක් දිගහැරලා මෙන්න මේ පැත්තට පලයන් කිව්වා සේ දක්වනකොට, ඒක තේරුම්ගත්ත වෙලාවෙම දැන් මේ වුණේ හරි දේ කියලා ඇතුළෙන්ම සාක්කි වෙනවා. ඒකට දෙවැන්නෙක් සාක්කි වෙන්නෙ නෑ. දෙවැන්නෙක් වෙන වැඩක් නෙවෙයි මේක.

ඒ නිසා අපි තුළත් යම් යම් අවස්ථාවල මේක දැනට මේ වෙනකොටත් වෙලා තියෙනවා. අපේ ජීවන රටාව දක්ෂ නෑ ඒක එක මාලෙට මල්මාල ඇමුණුවා වගේ ගෙනියන්න. පබළු පෙළක් එක නූලකට ඇමුණුවා වගේ ගෙනියන්න. ඉතින් හැබැයි එහෙම අඩුපාඩු වුණයි කියලා පශ්චාත්තාප වෙන්න එපා. ඒකට කිසි කෙනෙක්ගෙන් උපදෙස් අහන්නත් එපා. තමන්ට ගැළපෙන විදිහට ඒක ඉදිරියට ගෙනියන්න. නැත්තෙත් නෑ. ඇත්තටම උදව් කරන සත්පුරුෂ ඇත්තො ඉන්නවා. ඒක නිසා **සංසාර විෂ වෘක්ෂස්‍ය ද්වයමෙවාමෘතං පලම්** කියලා තියෙනවා. මේ සංසාර විෂ වෘක්ෂයේ අමෘත ඵල දෙකක් තියෙනවයි කියල තියෙනවා. අපිට හිතෙන්නෙ එකයි කියලනේ. එකක් තමයි **සජ්ජනෛස්සහ සඞ්ගමඃ**. එවැනි දේ අනුගමනය කරන අය ඇසුරු කිරීම. අනිත් එක **සුභාෂිත රසාශ්වාදඃ**. කෙළින්ම බුදුහාමුදුරුවො කියපු දේ තේරුම්ගත්තා, නිවන් ගියා. නැත්නම් නිවන් පාරෙ යන කෙනෙක් ඇසුරු කරනකොට මේ ධම්මවිචය කියල කියන්නෙ අමුතුම විද්‍යුතයක් බව, විජ්ජුලතාවක් බව, එහෙම නැත්නම් අකුණු විදුලියක් බව තේරෙනවා. ඒක කාගෙවත් පාලනය යටතෙ තියෙන එකක් නෙවෙයි. මට පුළුවන් ඒ දිහාවට දිසානතු වෙන්න, එහෙම නැත්නම් දිසාගත වෙන්න. වෙනකොට මමයා නැති වෙනවා. මේ ධම්මවිචය පුද්ගලික නෑ. ඒකෙ රහසිගත එකක් නෑ. එතකොට අර ගහකොළ පවා

සැනසෙනවා. ඉතින් අද මේ තරම් රට රාජ්‍යවල් යුද්ධ කරද්දි, අද මේ තරම් මේ ආර්ථිකවල් කඩා වැටෙද්දි මේ සමබර වෙලා තියෙන්නෙ මොකෙන්ද කියල හිතුවොත්? යම් ප්‍රමාණයක් සත්පුරුෂයෝ ඒ ධම්මවිචයට ගැළපෙන විදිහට ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් ගත කරන නිසා මේක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් අපිත් හිතන්න ඕනෑ අපිත් මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා අපිත් මේ ධර්ම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඇති කරගෙන - ඉතින් අපි කෙරුවෙ නැත්නම් කවුරු කරන්නද? කරල ඉවර වෙලා මේ සම්පූර්ණ පෙළෙන තැවෙන ජනතාවට අස්වැසිල්ලක්! ඔය වතුර දීලා, කන්න බොන්න දීලා, ඇඳුම් පැළඳුම් දීලා කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි මේක. අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ හිත හදාගන්න එක. තමන්ගෙ හිත හදාගත්තා නම් ලෝකෙම හැදුවා. ඒකට අල්ලපු ගෙදර එක්කෙනා භාවනා කරන්නෙ නෑ, නැත්නම් පවතින රජය හොඳ නෑ, නැත්නම් හුඟක් රාජ්‍යවල් බෞද්ධ නෙවෙයි, අපිට අදාල නෑ. ධම්මවිචය කියල කියන්නෙ ඒක හරියට වැලි ගොඩාක් අතගාලා හරියට මැණික් කැටේ අහුලගත්තා වගේ. අහුලගත්ත කෙනා දිනුම්. වැලි කැටේ කියන්නෙ නෑ මාව අහුලන්න එපැයි කියලා. මැණික් කැටේ කියන්නෙත් නෑ මාව අහුලපන් කියලා. ඒක අහුලගත්ත කෙනා දිනුම්. ඉතින් ඒක මගේ ජීවිතේ මං දකිනකොට මං හිතුවට වැඩිය පිරිසක් ඒ මැණික් අඳුරනවා. අපිට තියෙන්නේ ඒගොල්ලොත් එක්ක එකතු වෙලා - අනික් ගොල්ලෝ ඕන විලෝපනයක් කරගත්තාවයි - අර ගෙනාපු පන්දම මේ ආලෝකය දිගේ ඉදිරියට ගෙනියන්න පුළුවන් නම්, මං හිතනවා බුද්ධෝත්පාද කාලෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව හිටියට වැඩිය අද විශාල අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා. මේ මනුස්සයින්ට කියල දෙන්න බැරි වුණාට මනුස්සයෝ අවුල්පාස තියෙද්දි තමන් නිරවුල්ව ඉදිරියට යෑමට ධම්මවිචය කියන ධර්ම කාරණා, එහෙම නැත්නම් සම්පජඤ්ඤය කියන එක, දේවල් අතර තියෙන තරාතිරම් නිවනට බර වෙන විදිහට - මේ ලාභ සත්කාරයට නෙවෙයි - දැනගැනීමට අවශ්‍ය කරන සියලුම පහසුකම් අපි ළඟ තියෙනවා. අපි ඒ වගේම ඒක සෑහෙන්න තියුණු කරගෙනත් තියෙනවා ඒ උපකරණ ආයුධ ටික. තව දුරටත් බරපතල වැඩක් තියෙනවා තව කරන්න. ආන්න ඒ ටික කරගෙන යන්නත් මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වාසනා වේවා! සියලුදෙනාගෙම ස්වයංභූ

ඥානයම, ඇතුළත ශක්තියම ඒ සඳහා හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සිත අතීත අනාගත අරමුණුවල පැටලිලාවත්, මුළා වෙලාවත් නැතුව මේ මොහොතේ එළඹ සිටි සිහිය මනාව පවත්වමින් කටයුතු කිරීමට බොහෝ දුරට දැන් මා හට හැකිය. වේදනාවක් සම්බන්ධයෙනුත් මේ වර්තමාන මොහොතේ මට දැනෙන්නේ සැප වේදනාවක්ද, දුක් වේදනාවක්ද, එහෙමත් නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනාවක්ද කියලත් සතියෙන් වෙන් කොට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම, වර්තමාන මොහොතේ දැන් ඇති වෙලා තියෙන්නෙ රාග/ද්වේෂ/මෝහ සිතක්ද යන්නත් සිහියෙන් අවබෝධ කරගැනීමට පුළුවන්. නීවරණයක් පහළ වුණා නම් ඒ ගැන හොඳින් දන්නවා. මේ විදිහට අවදිමත් සතියක් පැවැත්වීමට මා නිතරම උත්සාහවත් වෙනවා.

මේ ආකාරයට නැවත නැවත සිහිය පිහිටුවාගැනීමෙන් සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන ආකාරය පිළිබඳව විස්තර කර දෙන මෙන් ඔබවහන්සේගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

පි: මේකෙ පළවෙනි වාක්‍යයම කියනකොට හිත සමස්තයක් වශයෙන් අරගෙනයි කතා කරන්නේ. ඊට පස්සෙ පහු වෙනකොට හිතේ චෛතසිකයක් වෙන සතිය ඒ තැනට පත් කරලා තියෙනවා. ඒ තේමාව මාරු වෙච්ච් එක මේ ලියපු එක්කෙනාට තේරිලා නැ. කෙසේ නමුත් පළවෙනි වාක්‍යය නැවත සැරයක් කියන්නකෝ සභාවට. (*"සිත අතීත අනාගත අරමුණුවල පැටලිලාවත්, මුළා වෙලාවත් නැතුව මේ මොහොතේ එළඹ සිටි සිහිය මනාව පවත්වමින් කටයුතු කිරීමට බොහෝ දුරට දැන් මා හට හැකිය").* ඔය 'මා හට' කියන එකත්; අතීත, අනාගත, වර්තමානය නැත්නම් මමෙක් නැ. අතීත, අනාගත, වර්තමානය නැත්නම් හිතක් කියල දේකුත් නැ. අතීත, අනාගත, වර්තමානය නැත්නම් අන්තිමට සතිය කියල දේකුත් නැ. අපි බලන්න හදනවා මේ අතීත, අනාගතයෙන් වෙන් වෙච්චි හිතක්. අතීත, අනාගත, වර්තමානයෙන් වෙන් වෙච්චි මමෙක්. අතීත, අනාගත, වර්තමානයෙන් වෙන් වෙච්චි සතියක් කියලා. ඉතින් එතකොට ඒ ඇති වෙන තත්ත්වය

පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ වෙන වෙනම ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා. ඒකටත් හිතක් කියල කියන්න පුළුවන්. හැබැයි හිතක ලකුණු එතන නෑ. මමෙක් වගේ හොල්මනක් තියෙනවා තමයි. එතකොට මමයත් නෑ. සතියක් වගේ එකක් තියෙනවා. ඒක සතිය කියන්නත් බෑ.

ඉතින් ඒක රූපයට කියනකොටත් රූපයේ විභූත රූප කියන එකක් ගැන කතා කරනවා. වේදනාවක් තියෙනවා. ඒක සැපත් නෑ, දුකත් නෑ. ඒක අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් කියල කියනවා. ඒ වේදනා චෛතසිකමය තමයි. ඒක මොකක්දෝ ස්වරූපයක්. ඒ වගේම සංඥවෙත් තියෙනවා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤ කියල අවස්ථාවක්. සංඥවම තමයි ඇත්තේද? නැත්තේද? කියල දන්නෙ නැත්තේ. ඊට පස්සෙ සංස්කාරත් තියෙනවා විසංඛාරගත වෙච්චි සංස්කාරයක්. මොනවක්වත් මං කරන්නෙ නෑ කියල සංස්කාරයක් තියෙනවා. ඒකත් සංස්කාරයක් තමයි. දැන් අපි කරන්නෙ උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකන් වැඩනේ. ඒ කරලා හෙටටත් වැඩනේ. ගිය ආත්මෙ කරපු ඒවත් මතක් කරගන්න හදනවානේ. නමුත් සංස්කාරයක් ඇති කරගන්නවා මං මොකක්වත්ම කරන්නෙ නෑ කියලා. ඒකත් සංස්කාරයක් තමයි. විඤ්ඤණයකුත් තියෙනවා අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්න වශයෙන් බැඳෙන්නෙ නැතුව. ඒකට විඤ්ඤණය කියන්න පුළුවන්ද බැරිද කියන එකේ, නැත්නම් එහෙම එකක් තියෙනවද නැද්ද කියන එක භාෂා අතික්‍රාන්තයි. භාෂාවකින් ඒක කියන්න බෑ. ඉතින් ඒකට විවිධ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තිබුණා 'අනිදස්සනයි' කියලා. එහෙම විඤ්ඤණයක් තියෙනවා නම් ඒක නිදර්ශනය කරන්න මොකෙන්වත් අල්ලන්න බෑ. ඒ වගේම ඒක පිහිටලා තියෙන ආධාරකයක් නෑ. ඒක 'අප්පතිට්ඨිතයි' කියල කියනවා. ඒ වගේම එයින් නිපන් දේකුත් නෑ. එයින් තම්‍යතාවයක් එන්නෙ නෑ. 'අතම්‍යතාවය' කියල කියනවා. ඉතින් ඔය බොහෝම කිට්ටුවට ගෙනිහිල්ලා අද්වෛත වේදන්තයේ 'නිර්ගුණ' කියන නම දීල තියෙනවා. හිතක් තියෙනවා. ඒ හිතේ පෙන්නන්න ගුණයක් නෑ. එතකොට ඒකට හිතක් කියන්න පුළුවන්ද? දැන් කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාව වෙන් කරලා හඳුනාගන්න, අනන්‍යතාවයක් ඇති කරන්න ක්‍රමයක් නෑ. එතකොට එයාට කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්ද? සතියක් තියෙනවා. අතීත, අනාගතේට අහු වෙන්නෙ නෑ. මොනවක්වත් නෑ. එතකොට ඒකට සතිය කියලද කියන්නේ?

ඉතින් අන්න ඔය විදිහට මේ භාෂාව ඉක්මවන තැනකට මේ රචනය ගෙනියන්න හදනවා. ඉතින් ඒක කවදාක්වත් භාෂාවකින් හෝ සාකච්ඡාවකින් කෙළවර කරන්න බෑ. නමුත් මෙතනදී අපි මෙතෙක් කරගෙන ගිය වැඩේ අභියෝගයට ලක් වෙලා තියෙනවා. ජරා දිරාවට පත් වෙලා තියෙනවා. මළකඩ කාලා තියෙනවා. කැඩිල බිඳිල යන්න කිට්ටුයි කියන බව නම් පේනවා. ඉතින් ඒක මංගලද? අවමංගලද? භද්‍රද? අභද්‍රද? කියන එක මේ ලිපියේ සඳහන් කරල තියෙන විදිහට තාම ඒක පිළිබඳව පැහැදිලි ඥානයක් නෑ. ඇත්තටම දෙන්නත් බෑ එහෙම ඥානයක්. මෙතෙන්ට යනකන් ගිහිල්ලත් ඒක ප්‍රසන්න මනසකින් කතා කරන්න පුළුවන් නම් එයාට නිවන කැපයි. මෙතෙන්ට ගිහිල්ලා 'බලන්නකෝ මට වෙච්චි දේ. අතීත, අනාගතය නැති වුණානේ. මමයා කියන එකෙත් ඇඩ්‍රස් නැතුව ගියානේ. විඤ්ඤාණය කිව්වට ඕක තියෙනවද නැද්ද දන්නෙත් නෑනේ. මේ වෙලාවෙ සතිය තියෙනවද නැද්ද දන්නෙත් නෑනේ' කියලා මේ ආඩපාළි කියන කතාවට අපි කියනවා පදුට්ඨ මනස කියලා. එයා දුක් විඳිනවා.

ඒ නිසා මෙවැනි ප්‍රශ්නයක් එළිදැක්වීම හෝ උත්තර දෙන්න පුළුවන් නම් නිවන කියන්නෙ කියන්න පුළුවන් එකක්. නිවන කියන්නේ එහෙම කියන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. නමුත් සාකච්ඡාවට ප්‍රශ්න අහන්න එපයි කියලා මං කියන්නෙ නෑ. අපි අහන්න ඕනෑ. අහලා මතක් කරන්න ඕනෑ ඔහොම නිර්වචනය කරගෙන යනකොට මේක නැති වෙන තැන තමයි, විරාගයට යන තැන තමයි, නිරෝධයට යන තැන තමයි, ක්ෂය වෙන තැන තමයි, වැය වෙන තැන තමයි අපිට කියන්න තියෙන්නේ. නමුත් ඒක ඇඟිල්ල දික් කරලා පෙන්නන්න බෑ. ඉතින් ඒක නිසා යම් කිසි බංකොලොත් භාවයකට පත් වේගෙන එන ගතියක් තියෙනවා. බංකොලොත් කියන්නෙ ගෙවීගෙන යන එකක්. ඉතින් ඒක පිළිබඳව ප්‍රසන්න මනසින් ලියන්න ලැබේවා! කියන එක විතරයි උත්තරයකට දෙන්න තියෙන්නේ මේ මෙනවා ලිව්වත්. මේක මේ භාවනාව නිසා අපිට ඇති වෙච්ච දෙයක්. මේ අම්මා අප්පා දීපු එකක් නෙවෙයි. මේක පිළිබඳව ඒ හැකි සංඥාවෙන්, එහෙම නැත්නම් ප්‍රසන්න මනසකින්, එහෙම නැත්නම් සියල්ල සිදු වන්නේ යහපත පිණිසයි කියන අදහසින්, එහෙම නැත්නම් සිරි දෙව්දුව ගෙට වැඩියා කියන ස්වරූපයෙන් මේක ලියන්න ලැබේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

46 | විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය

අති පූජනීය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, දැන් අපි අනුක්‍රමයෙන් සම්ප්‍රාප්ත වෙන්නේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයට. ඉතින් මේ සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය කියන මේ දේවල්වලින් කියවෙන සති චෛතසිකය, ප්‍රඥා චෛතසිකය සහ විරිය චෛතසිකය සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල වැඩියෙන්ම හැසිරෙන, වැඩියෙන්ම රචනයට උදව් කරපු ධර්ම. සතිය සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල අට පොළක සඳහන් වෙනවා. ප්‍රඥා චෛතසිකය පස් පොළක සඳහන් වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි අද පිවිසෙන්න බලාපොරොත්තු වෙන මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගය නම පොළක සඳහන් වෙනවා.

ඉතින් මේ නිසා මෙච්චගේ තියෙනවා ඒවා නැවත නැවත සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ලැයිස්තුවේ සඳහන් වීමෙන් අදාල භාවයක්, එහෙම නැත්නම් ජීවිතේට සම්බන්ධ භාවයක්, විශේෂයක් තියෙනවා. ඒ වාගෙම බැලුවොත් සතිය සාමාන්‍ය පිටිය සකස් කරල දෙනවා. සතිය ඉන් එහාට වෙන මොනවක්වත් කරන්නෙ නෑ අපි හිතන. ඊට පස්සෙ ධම්මවිචයෙන් - නැත්නම් අපි සති සම්පජඤ්ඤය කියල කියන්නේ - ඒකෙන් අරකයි මේකයි, ප්‍රථම දේ මොකක්ද? දෙවෙනි දේ මොකක්ද? වැදගත් දේ මොකක්ද? නැද්ද? කියලා ඒක අපිට ආතතියකින් තොරව, අසහනයකින් තොරව තරාතිරම් ගෙනහැර දක්වනවා. එතකොට අපිට වෙච්ච දේවල් මොකක් වුණත් ඉදිරියටවත් අඩු ගානෙ අලකොල මියනකොල මොනවද? කෙහෙල් ගහ පොල් ගහ මොකක්ද? කියන එක තේරුම්ගැනීමේ හැකියාවක් ටික ටික එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් සමහරෙකුට ඒක හසුරුවාගන්න තේරෙන්නෙ නෑ. දූන් මං ඊයෙ වැරදි කෙරුවා. නමුත් දූන් ඉස්සරහට වැරැද්දක් නොකර යන්න පුළුවන් වෙනකොට එයා අර ඊයේ කරපු වැරැද්ද ගැන පශ්චාත්තාප වෙලා අර ඉස්සරහට යන්න තියෙන ශුද්ධ මාර්ගය අවුල් කරගන්නවා. ඉතින් ඒකට අපිට කියන්න බෑ සම්පජඤ්ඤය කියලා. සම්පජඤ්ඤය කියල කියන්නේ මේ විචක්ෂණ භාවයට. මට ඊයේ නැති දූනුමක් අද තියෙනවා. මගේ ඉස්සරහ පාරේ බාධා අඩුයි. ඉතින් මම ඉස්සරහ බලනවා මිසක්කා පිටිපස්ස හැරිල බලන්න එපා. අප්පටිවානිතාවයක් ඕනි නෑ. උරහිසට පිටිපස්සෙන් බලන්න යන්න එපා. ඉදිරිය පාර හම්බ වුණා නම් යන එකයි තියෙන්නේ. ආයෙ ගෙදර උන්දැ ඉන්නවද පිටිපස්සෙන්, ගමරාල ඉන්නවද පිටිපස්සෙන්, ආරච්චි මහත්තය ඉන්නවද පිටිපස්සෙන් බලබලා ඉන්න ගියොත් යන්න බෑ. අපිට වෙලා තියෙන්න අර ධම්මවිචය පහළ වෙනකොට වෙච්චි දේවල් ගැන පශ්චාත්තාප වෙනවා. ඉතින් එතකොට බහුවචනය නැති වෙනවා. එතකොට විතරයි වීරිය පහළ වෙන්නේ. අන්න ඒකයි මට කියාගන්න ඕන වචනය. අපි එතකනුත් තටමනවා තමයි. අපි එතකනුත් වලිකනවා තමයි. දඟ ලනවා. දඟ ලනවා. පද්ධතියට දඟ දනවා අපි. අපේ පවුලට දඟ දනවා. අපේ ආයතනයට දඟ දනවා. දඟ ලනවා. එතකොට අපිට දඟලන්න වෙනවා. ඉතින් ඒක බොහොම ලස්සනට ඤාණානන්ද

ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ 'නිවනේ නිවීම' දේශනාවේ සඳහන් කරල තියෙනවා.

නමුත් මේ වීරිය කියන්නේ එහෙම දඟලන දෙයක් නෙවෙයි. ඒක සතියෙන්, ධම්මවිචයෙන් පෝෂණය වෙලා එන ශක්තියක්. එතකොට ඒකට කියන්නේ ප්‍රඥා සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යයක් කියලා. ඉතින් ඒ වීර්යය පෙන්නන්න හොඳම දේ තමයි කාර් එකේ තියෙන ගියර් බොක්ස් එක. කාර් එක ස්ටාට් කරනකොට ගියර් බොක්ස් එකෙන් වැඩක් ගන්නෙ නෑ. යන්තම් එන්ජින් එක ස්ටාට් කරගන්නවා. එතකොට වැඩියෙන්ම තෙල් පිච්චෙනවා. Throttle එක හොඳටම පාගලා තියෙන්න ඕනෑ. කොහොම හරි කරලා එන්ජින් එක ස්ටාට් කරගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙ මේ යකඩ කඳ හොල්ලගන්න පළවෙනි ගියර් එකට දාපුවහම එක හැතැප්මක් ගෙනියන්න පුදුමාකාර තෙල් තොගයක් පත්තු වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒක ජවය කැවෙනකොට මෙන්න මෙච්චරකට වේගයෙන් යනකොට second gear එකට දාන්න ඕනි, නැත්නම් දෙවෙනි ගියර් එකට දාන්න ඕනි. නැත්නම් අර හෙල්ලෙන යන්තරේට අච්චරම බර ගියර් එකක් ඕනි නෑ. ඊට පස්සේ second එකට දාලා third එකට දානකොට ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් overtake කරන වෙලාවක බ්රේක් අහන්නේ හොඳටම third gear එකේ. ඊටත් පස්සෙ පාර හොඳ නම්, ඇත පේනවා නම් අපි හතරවෙනි ගියර් එකට දාලා - රෝසා බස්වල නම් top gear කියල එකකුත් තියෙනවා. ඒකෙදි හැබැයි බ්රේක් අහන්නෙ නෑ. ඉතින් එව්වට කියන්නේ අර වාහනේ වේගය දැනගෙන, ආනත තලය දැනගෙන, ලෝඩ් එක දැනගෙන එන්න එන්න එන්න එන්න සැහැල්ලු ගියර් එකට දාන්න ඕනි. හැබැයි වාහන දෙකකට ඉස්සරහින් බලාගෙන යන්න ඕනි. ඉක්මනට ඕනි වුණොත් අපි බර ගියර් එකට දාගන්න ඕනි. නැත්නම් අර ඉහළ ගියර්වල බ්රේක් අහන්නෙ නෑ. මේ කතාවල් ඉතින් මං ඩ්‍රයිවින් ඉගෙනගත්ත කාලෙට ගැළපුණාට දැන් ගැළපෙන්නෙ නෑ. මොකද, දැන් ඔක්කොම ඔටෝමැටික් ගියර්නේ තියෙන්නේ.

කෙසේ නමුත් ආරම්භයේදී ගන්න මේ ආරම්භ ධාතු වීර්යය ඉතාමත්ම ශක්ති විනාශ කරනසුලු අර යකඩේ ඔටෝ කරගන්න වෙලාව.

Automobile කියල කියන්නේ ඒක විසින් ඒක දුවන්න ගන්නනේ යන්නේ. ඒ යකඩ කඳක් නේ. ඕවා එකක් සාමාන්‍යයෙන් කිලෝ දහක් හමාරක් බරයි. මමත් දන් හැට ගානක් බරයි. ඉතින් මේක උදේ ඇඳෙන් නැගිටලා පාරට දගන්නකොට කොච්චර ඉන්ධන වැය කරන්න වෙනවද? අර වගේ යන්තරේ දුවන්න ගත්තට පස්සේ සැහැල්ලු ගියර් එකේ යන්න පුළුවන්. ඉතින් ගිහියො කියන්නෙ හැමදම ස්ටාට් කරනවා, ආයි එන්ජින් එක ඕෆ් කරනවා. ආයි ස්ටාට් කරනවා, ආයි ඕෆ් කරනවා. අපි ඒකට කියනවා හෝද හෝදු මඩේ දනවයි කියලා. ඒ නිසා පිච්චෙන තෙල් ප්‍රමාණය? කිසිම ගමනක් ගිහිල්ල නෑ. ස්ටාට් කරනවා, ආයි ඕෆ් කරනවා. ඉතින් එහෙම එකක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක හරිම අකාර්යක්ෂම, සෑහෙන ඉන්ධන දවන තැනක්. ඊට පස්සෙ යන්තම් හරි first gear එකට දගත්තයි කියල කියන්නෙ ශීල ශික්ෂාවට බැස්සයි කියන එක. ශීල ශික්ෂාවටත් බැස්සෙ නැතුව ඔය පන්සිල් ගන්නවා, මළ ගෙදෙට්ට යනවා, පන්සිල් ගන්නවා. ඉඳගෙන පන්සිල් ගන්නවා, හිටගන්නකොට කැඩිලා. හාමුදුරුවො වට අත්ත බිම තියන්න ඉස්සෙල්ලා පන්සිල් කඩනවා. ඉතින් එහෙම තමයි පොඩි කාලෙ අපි කවුරුත් හිටියේ. ඊට පස්සෙ ශීල ශික්ෂාවට ගියාට පස්සේ පුදුමාකාර තෙල් තොගයක් දැවෙනවා. ශීල ශික්ෂාව කියන්නේ ඉතාම බර ගියර් එකක්. විශේෂයෙන්ම ශීල ශික්ෂාවේ ඉන්න ගමන් පවුලක ජීවත් වෙනවා නම්, ගමක ජීවත් වෙනවා නම්, මිනිස්සුත් එක්ක ජීවත් වෙනවා නම් කක්කාවක්ම තමයි තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ සමාධි ශික්ෂාවට යනකොට ඒ ශීල ශික්ෂාවට තරම් තෙල් පිච්චෙන්නෙ නෑ. අපි අරණ්‍යගත වෙලා, රුක්ඛමූලගත වෙලා, සිල් සමාදන් වෙන කට්ටියක් එක්ක විවේක වෙලා තමන්ගෙ කයට ගන්නවා හිත. එතකොට අච්චර තෙල් දන්න ඕනි නෑ. එච්චර පිච්චෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒකට අටුවාචාරීන් වහන්සේලා පෙන්නල දීල තියෙනවා සම්පහංසනා යටතේ **තදුපගවිරිය වාහනට්ඨේන සම්පහංසනා.** ඒ තැනට ගැළපෙන විදිහට එන්න එන්න වීරිය අඩු කරන්න, එහෙම නැත්නම් සැහැල්ලු ගියර් එකට දගන්න යෝගාවචරයට කවදවත් උගන්නන්න බෑ. එයා ඉගෙනගන්න ඕනෑ. එයා දනගන්න ඕනෑ පටන්ගන්නකොට ගොඩාක් ඉන්ධන දැවුණට ඊට

පස්සෙ වාහනේ දුවනකොට, ගැම්ම යනකොට ඒ දියවැල අල්ලගෙන, එහෙම නැත්නම් රුවලට හුළං අල්ලගෙන යන ගමන දැනගන්න ඕනි කැප්ටන්. ඉතින් අන්න ඒ වගේ ජීවන යාත්‍රාව මේ සංසාර සාගරයේ යනකොට වාසි වෙලාව බලලා යන වෙලාවට ඒකට යන්න දෙන එකත්, නැති වෙලාවෙදි වැඩේ අතහරින්නෙ නැතුව කොහොම හරි රත් කරගත්ත එක තියාගෙන යන එකත් කිව්වහම ඒකට ඉතින් අපිට ජීවන රටාවක්, ජීවන කලාවක් කියලා කියන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ ටික ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙනකොට ඉන්දියාවේ තිබ්බ‍ච තත්ත්වය. හුඟ දෙනෙක් මේක දැනගෙන හිටියා. ගෙවල් දෙරවල්වල ඉඳගෙන මේ වැඩේ කරන්න බෑ. අරණ්‍යගත, රුක්ඛමූලගතයකට ගියත් එතෙන්දි ක්‍රියාකාරකම් අඩු කරන්න දන්නෙ නැත්නම්, කතාව අඩු කරන්න දන්නෙ නැත්නම්, ජීවන රටාව හදාගන්න දන්නෙ නැත්නම් ඒකත් ගිනි ගෙයක් කරගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ විපස්සනාවට ගියාට පස්සේ ඒ කෙනා සම්පූර්ණ අර පැවිදි වෙන්න ඉස්සෙල්ලා, සතිය දැනගන්න ඉස්සෙල්ලා ගිහි කාලෙ හිටපු මානසිකත්වයත් දන්නවා. යන්තම් කොහොම හරි සතිය වඩාගෙන එක තැනක ටිකක් වෙලා වාඩි වෙලා ඉන්න, සමාධියක් වඩන්න ඉගෙනගත්ත තත්ත්වයත් දන්නවා. ඊට පස්සෙ ඉස්සරහට යනකොට සාමාන්‍ය ලෝකයා බලාපොරොත්තු වුණේ එන්න එන්න එන්න එන්න - මම මේ කරපු කතාවෙ හැටියටත් වෙන්නෙ එන්න එන්න එන්න වේගය, ඉන්ධන දවන ප්‍රමාණය අඩු වෙමින් අඩු වෙමින් අඩු වෙමින් විවේක වෙන තත්ත්වයක්. නමුත් brainwave starter එකට දාලා, එහෙම නැත්නම් EEG machine එකට දාලා, එහෙම නැත්නම් functional MRI scanner එකට දැම්මට පස්සෙ පේනවා කයේ, වචනයේ, හිතේ යම් පැතිවල සීඝ්‍ර නිවීමක්, සංසිඳීමක් වෙන අතර තව පැත්තක පුදුම බලකැවීමක් වෙනවා. ඉතාම ජවකැවීමක් වෙනවා. ඒ ජවකැවීම නිසා ඇතුළත අවදියක් ඇති වෙනවා. ඒක හරියට විදුලි චාපයක් වගේ. ඒක තේරෙනවා යෝගාවචරයට මේ ප්‍රබුද්ධ භාවයක්, එහෙම නැත්නම් සක්‍රිය භාවයක්, අප්‍රමාද භාවයක්, ඉඳුරන්ගේ ප්‍රණීත භාවයක්, පුංචි දේත් හොඳට තේරෙන භාවයක් එනවා. මෙන්න මේ දෙක - එක පැත්තකින් වේගයේ, ඉන්ධන දහනයේ,

කලබලකාරිත්වයේ අඩු වීමක් ඇති වෙනවා. ඒක භෞතිකව පේනවා. නමුත් හිත ඇතුළේ පුදුමාකාර වෙනදා නොදැවිච්ච ටර්බයින් එකක් දුවන්නා වගේ, විදුලි චාපයක් දුවන්නා වගේ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ දෙකේදි අපිට නිකන් ඇති වෙච්ච අත්දැකීමක් විදිහට කියනවා නම්, ඒ brainwave starter එක දැම්මට පස්සේ පේන්න පටන්ගන්නවා විනාඩි 40 ක් භාවනා කරනකොට සමහර කිරණ - බීටා කිරණ, තීටා කිරණවලින් සමහරක් ගැමා කිරණවල හොඳට මේවා තැන්පත් වෙනකොට තීටා කිරණවල සමහරක් පුදුම බලකැවෙනවා. දැන් මේ තැන්පත් වෙන තරංගයක් වෙනම තියෙනවා. බලකැවෙන තරංගයක් වෙනම තියෙනවා. ඉතින් ඒක විකිපීඩියාවල බලනකොට ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ දැන් කොහොමද මේක අර්ථකථනය දෙන්නේ කියලා. යෝගාවචරයගෙන් බලනකොට හිත නිවෙනවද? ඇවිස්සෙනවද? කියලා යෝගාවචරයට තේරෙන්නෙ නෑ කියල දෙන්න. මගේ හිත ඇවිස්සෙන ගතිය; මැස්සෙක් වැහුවත් ඉස්සර ගණන් ගන්නෙ නෑ. දැන් නම් මේ ඔරලෝසුව ටික් ටික් ගෑවත් දැන් නම් බෑ. ළඟ කවුරු හරි ඇවිදිනවත් දැනෙනවා. මෙන්න මේ සංවේදී භාවයට යෝගාවචරයා හැසිරෙන හැටි දන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා අපි නිස්සරණ වනයේ ක්‍රම හතරක් හොයාගත්තා. තාම කරගෙන යනවා. අපි ඒ මැෂින් එකක් දාල බලනවා. එතකොට ඒකෙ පෙන්නනවා භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ගෙන් නිකුත් වෙන තරංග. දැනට පවතින සම්මතයේ හැටියට ඇස් දෙක වහගත්තහම වෙනම තරංග ජාතියක්. හිත අරමුණට ගියාට පස්සෙ වෙනම තරංග ජාතියක්. ඒ වගේම විචක්ෂණ ඥානය පහළ වෙනකොට, එහෙම නැත්නම් ධම්මවිචය පහළ වෙනකොට වෙනම තරංග ජාතියක් කියලා තෝරාගෙන යනකොට අර තරංගය අරගෙන දෙන්න පුළුවන් මැෂින් එකට. හදපු කොම්පැණිය කියන්නේ සමාධි භාවනා කරනකොට මේක නිවෙන්න ඕනි කියලා. නමුත් මැෂින් එක පෙන්නනවා සමහර ඒවා ඇවිස්සෙනවා. එතකොට ඒගොල්ලො කිව්වා ඇවිස්සෙන පැත්ත විපස්සනාව, නිවෙන පැත්ත සමථය කියලා. ඊට පස්සෙ මේකට වෙනම අර්ථකථන දීල තියෙනවා විකිපීඩියා එකෙන් මෙහෙම කෙරුවහම මෙහෙම තරංග ලැබෙනවා, මෙන්න අපේ අර්ථකථනය කියලා. ඉතින්

මං කිව්වා ඒ වගේම යෝගාවචරයාගෙනුත් අහන්න කොතනදිද නින්ද යන්නේ? කොතනදිද අවදි වෙන්නේ? හිටියටත් වැඩිය නිකන් මෙහෙම හිටියට ඇස් දෙක වහගෙන වටේ ඔක්කෝම සජීවී වගේ පේනවා. ඊට පස්සේ යෝගාවචරයා දිහා බලලත් කියන්න පුළුවන් ඇත්තටම හිත සීතල වෙලා, බෙල්ල කඩා වැටිලා, ඉරියව්වත් විකෘති වෙලා, වැටිල ඉන්නවද කියලා. එහෙම නැත්නම් හොඳට කොන්ද කෙළින් තියාගෙන අවදියෙන් ඉන්නවද? එහෙම නැත්නම් අර බෙල්ල කඩා වැටිල ඉන්න වෙලාවෙත් හොඳ අවදියක් තියෙන්නත් පුළුවන්. එයාට තේරෙනවා මම දැන් ඉන්නේ බෙල්ල කඩා වැටිලා, එහෙම නැත්නම් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවෙන්. ඒක මං දන්නවා. එයා හදන්න යන්නෙ නෑ. නැත්නම් හොඳට මෙහෙම නිකන් කැමරාවකට මුහුණ දීලා වගේ ඉන්නවා. හැබැයි හිත ඇතුළේ අවුල් ජාලයක්.

ඉතින් මේ විදිහට අර දර්ශන පැති කඩ කඩ හතරකින් විතර තොරතුරු ගත්තහම - ඇත්තටම යෝගාවචරයෝ හුඟාක් කැමතියි ඔය පර්යේෂණයට ලක් වෙන්න - ඒකෙන් පේන්න පටන් අරගන්නවා මෙතන වෙන්නේ සංසිඳියාවක්ද? සංසිඳීමක්ද? ඇවිස්සිල්ලක්ද? කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ සම්පූර්ණ විදුලි චාපයක්. සම්පූර්ණ අවදියි. ප්‍රබුද්ධයි. අවදියෙන් ගත කරන්නේ. නමුත් අපි චිත්‍රය අඳිනකොට අඳින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ නිකන් බොහොම ශාන්ත දාන්ත කතාවකට දාලා අඳිනවා. ඒ නිසා ඒක අප්පටිමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ. ඇතුළෙත් බුදු කෙනෙක් ඉන්නවානේ. ඒ බුදු කෙනාත් පටන්ගන්නකොට ගොඩාක් ශක්තිය වැය කරලා පාර මැදට යනකොට එච්චරම ශක්තිය ගන්නෙ නෑ. අන්තිමට පුංචි ශක්තියකින් අර කන්දක් පෙරළන වැඩක් කරනවා. එතකොට කියනවා **උප්පන්නං විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවනාය පාරිපූරී හොති.** එතකොට වීර්යය පරිපූර්ණ වීර්යයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා පොඩි ඇඟිල්ලක් හොල්ලපු පමණින් කටයුතු ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි කොම්පැණියක් run කරනකොට, මැෂින් එකක් හරියට හදනකොට ඒක හරි ගානට එකලස් වෙලා යනවා නම්, පරිපාලනය නිතරම පිටිපස්සෙ ඉන්න ඕනි නෑ. ඒකෙ ඉන්න හැම කෙනාම දන්නවා ඒ වැඩේ කරන්න ඕනි කියලා. කෙරුවොත් මේ මේ

ආනිශංස ලැබෙනවයි කියලා. ඉතින් එයාට තියෙන්නෙ අර කැඩෙන තැන පොඩ්ඩක් බලන එක විතරයි. අන්න එහෙම දන්නෙ නැතුව හැම එකටම ඇඟිලි ගහන්න ගිහිල්ලා හැම එකම බලන්න ගියොත් වීරිය චෛතසිකය, වීරිය බොජ්ඣංගය පිළිබඳව තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා පටන්ගන්නකොට වීරිය ශක්තිය දවන වීරියක්. අන්තිමට වෙනකොට ඒක එන්න එන්න එන්න ප්‍රඥා ගෝචර බවක් වෙනවා. අන්න ඒකට ගැළපෙන ඒ වීරිය, නැත්නම් කන්දේ හැටියට ගියර් එක මාරු කරන හැටි - ඔටෝමැටික් ගියර් නෙවෙයි - මාරු කිරීම පිළිබඳව යෝගාවචරයට දෙනවද ගියර් එක අතට? නැත්නම් භාවනා ගුරුවරයා ගියර් එක අතේ තියාගෙන ඉන්නවද? කියන ප්‍රශ්නයක් අද තියෙනවා. ඉතින් හැම කෙනාම ගුරුවරයගෙන් අහනවා මම දැන් මොකද කරන්නේ? කියලා. ඊට පස්සෙ කියනවා ඔය මැෂින් එක කැඩුණාට කමක් නෑ. දල බලපන්. ඕකත් කරල බලපන්. මේකත් කරල බලපන්. කරනකොට හොඳට පෙර පින් තියෙන එක්කෙනාට නම් තේරෙනවා මෙතනදී අර ගෙනාපු ජවයට, ගෙනාපු ගැම්මට ඉදිරියට යන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ ගැම්ම තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මේ බුද්ධෝත්පාද කාලෙක අපිට ඇති කරල දෙන්නේ. ඊට පස්සෙ මහරහතන් වහන්සේලා ඒ ගැම්ම ඇති කරලා මේක ජන විඥනගත කරනවා. ඊට පස්සේ මේ ගෙවල් දොරවල්වල ඉන්න පොඩි දරුවෝ, හත් අවුරුදු ගෑණු දරුවෝ පිරිමි දරුවෝ පවා මේ ජවයට අහු වුණහම අර මහා බෝසතාණන් වහන්සේ කරපු වැඩේ අර පොඩි දරුවා කරනවා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවොත් සතුටු වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවොත් සතුටු වෙනවා අර ඇති කරපු ජවයට තමයි මේ දරුවා මේ පැනලා මේ වැඩේ කරන්නේ. ඉතින් එහෙම නැතුව 'මේ කාලෙ කරන්න බෑ. ඕවට බුදුහාමුදුරුවො නෙවෙයි අපි. අපිට පින් නෑ' අරගෙ මෙහෙ කියනවා. වීරිය වෙන්න බෑ. ඒක ධම්මවිචය වෙන්නත් බෑ. සති සම්බොජ්ඣංගය වෙන්නත් බෑ. ඒ තුනේම තියෙන්නෙ ජව අධික වීමක්. හැකි සංඥවමයි තියෙන්නේ. ඒ නිසා මම දෙන්නෙ තනි වචනයක්. මම කියන්නෙ තිරිහන් වෙනවයි කියලා - rejuvenation. මේ භාවනා කරනකොට හැම වෙලාවෙම අවදි මනසක් තියෙන්නේ. නිකන් සෙල්ලම් කරන පොඩි ළමයි ඉන්නේ එක තැනක තියන්නම බැරි. ඒ ළමයින්ගෙ හැටි

ඒ. ඒක මේ අම්මට විරුද්ධ ව්‍යාපාර කරනවා හෝ, තාත්තට විරුද්ධව ව්‍යාපාර කරනවා හෝ, අරගල කරනවා නෙවෙයි. උන්ගෙ හැටි. ආන්න ඒ වගේ මේක තුළ එනවා පුදුම විරිය සම්බොජ්ඣංගයක්. එනකොට මට්ටම් තුනකට දලා - ඒ කියන්නේ නව ආකාර වූ වීරිය ආරම්භක ධාතු වීරිය, නික්ඛම ධාතු වීරිය, පරක්කම ධාතු වීරිය කියලා තුනකට කඩල තියෙනවා. ඉතින් ඒ ගිහි කාලේ මටත් මතකයි සතිය කියන එක දන්නවා. හරි ලැජ්ජයි භාවනා කරන්න. ඉතින් සෙනග නැති තැනකට හොරෙන් ගිහිල්ලා පොඩ්ඩක් ලොක් කරලා කාමරේ ඇතුළෙ ඉඳගෙන භාවනා කරනවා. ඉතින් අපේ ගෙදරවල්වල අපේ කාමරවල මට විතරක් කියල දෙන්නෙ නෑ. ඉතින් නංගිලා රිංගනවා ඕකට. අම්මා එනවා ඉඳපු ගමන්. එතකොට විජහට භාවනා කෙරුවෙ නෑ වගේ - නැත්නම් විශ්වාස කරන්නෙ නෑ කවුරුවක්වත්. සක්මනක් කරන්න ගියා නම් ගල් ගහයි මට. ඉතින් මට කරගන්න හම්බ වුණේ නෑ. ඉතින් මම ධම්මික හාමුදුරුවන්ට ගිහිල්ල කිව්වා 'මේක කොහෙන් හරි පරික්ෂා කරන්න ඕනෑ. මේ මගේ චරිතේ භාවනා කරයි කියලා මගේ යාළුවෙක්වත්, සහෝදරයෙක්වත්, කවුරුවත් හිතන්නෙ නෑ'. ඊට පස්සෙ කිව්වා 'පෙන්නන්නම එපා. උඹ දත් මදිනකොට සතිමත් වෙයන්. තනියමනේ කාමරේ ඉන්නේ වැසිකිලි කැසිකිලි කරනකොට, නානකොට'. ඉතින් බලනකොට පේනවා අපි පර්යංකයකින් නැති වුණාට, සක්මනකින් නැති වුණාට ඒ තුළත් යම් ප්‍රමාණයක් ධම්මවිචය පවත්වන්න පුළුවන්, යම් ප්‍රමාණයක් තමන් කරන වැඩේට හිත දන්න පුළුවන්. එහෙම අපි අතනින් මෙතනින් තිත් තිත් තිත් තියාගෙන වගේ හදගත්ත එක, ඊට පස්සේ සිද්ධ වෙනවනේ මේක උදේ පටන්ගත්තහම කොච්චර පැය ගානක් කරන්න පුළුවන්ද? දවසේ කොච්චර වෙලාවක් කරන්න පුළුවන්ද? කියලා මේක අංග සම්පූර්ණ කරන්න උත්සාහයක් ගන්නවා. ඒක ලොකු පිරිච්ච ගතියක් ජීවිතේ.

මට මතකයි අපි බුරුමෙ ඉන්න කාලේ අප්‍රේල් මාසෙ වෙනකොට මුළු බුරුමෙටම බඩඑළිය යනවා. ඒ කියන්නෙ ආහාර දිරවන්නෙ නෑ. හරියට contamination වැඩියි. ඒ නිසා අපි පිටරටවලින් ආපු කට්ටියට කිව්වා නගරයේ ස්ථානයේ ඉන්න එපා. ගමේ තැනකට යන්න. පිණ්ඩපාතෙන් යැපෙන්න වෙන්නේ. හැබැයි

දවසට එක වේළක් විතර දෙයි මිනිස්සු. හැබැයි ගමේ එළවළුයි ගමේ පලතුරුයි තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් අපි ගියා. ඉතින් යනකොට ඉස්සෙල්ල දවසේ අපි කට්ටියට විශේෂයෙන් සයාඩෝ කතා කරල කිව්වා, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ ගෝලයෝ උඹයි මමයි. ඒක නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ පිණ්ඩපාතෙ වඩිනකොට සුද්ධෝදන රජ මාළිගාව ඉස්සරහින් ගියත් මාළිගාවට ඇතුල් වුණේ නෑ. ඒක තමයි බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ බුදු ගතිය කියන්නේ. ඇතුල් වෙන්නෙත් නෑ. හැබැයි පුණ්ණා දසිය කිව්වොත් මේක කරන්න කියලා කරනවා. ඒ තරම් පරාසයක් තිබ්බා බුදුහාමුදුරුවන්ට. ඒ නිසා සෙන්මයින්වලට යන්න. ඒ පරාසය තියාගෙන ඉන්න. කිසිම දෙයක් ඉල්ලන්න එපා. දෙන දෙයින් යැපිලා වැඩේ කරගෙන වරෙල්ලයි කියලා පිටත් කළා. ඉතින් ඒ පස් හය දෙනෙක් ගිහිල්ල හිටියා. ඉතින් මං අධිෂ්ඨානයක් ගත්තා - අපිට සුමාන හතරක් තිබ්බා - උදේ ඉඳල හැන්දෑ වෙනකන් සතියෙන් ඉන්නවයි කියලා. අමු ගමක් ඒක. අඹ වවලා තිබුණා යායක්. දවල් දහයෙන් පස්සෙ ඉර දිහා බැලුවොත් උණ හැදෙනවා. ආයෙ හැන්දෑවෙ පහ වෙනකන් ඉන්න ඕනි. පොළව යට යටතට්ටුවක් තියෙනවා. ඒකෙ තමයි ලගින්නේ. හරිම සැරයි. දහයට ඉස්සෙල්ලා පිණ්ඩපාතෙ කරගන්න ඕනෑ. හැන්දෑවෙ පහෙන් පස්සෙ තමයි නානවා නම් නාන්න ඕනි. නෑවට පස්සෙ දඩිය දැම්මොත් උණක් හැදෙනවා. ඉතින් එහෙම ඉන්න වෙලාවෙදි මං හිතාගත්තා දවස පුරාම - වැඩි සෙනගකුත් නැනේ, නිකන් ගමේ පරිසරේ - දවස පුරාම ඉන්නවා කියලා. ඉතින් දවස් කීපයක් මට තේරුණා වෙනදට වැඩිය සෑහෙන - නිකන් තින්ත ටිකක් අතේ ගාගෙන ඒක දිගේ නූලක් ඇදගෙන ගියොත් කොච්චර නූලේ තින්ත ගෑවෙනවද කියලා. තැන් තැන්වලින් නෙවෙයි. අතහැරෙන්නෙ නෑ. ඒක පිළිබඳව මට තේරුණා පොඩි ගැම්මක් ඉස්සරහට ආවයි කියලා. සුමාන හතරම ඉවර වුණාට පස්සෙ සයාඩෝ කතා කරල මොනවද කියන්න තියෙන්නෙ කියලා එක එක්කෙනාගෙන් ඇහුවා. එතකොට මං කිව්වා 'ස්වාමීන් වහන්ස, මට එක දවසක් දෙකක් විතර තිබ්බා. හරි සන්තෝසයි. මහා ලොකු දෙයක් නෑ. හැබැයි වෙච්චි දේ මොකක්ද කියලා දවසෙන් කියන්න පුළුවන්' කිව්වා. වටිනවයි කිව්වා.

ඉතින් ඒ වගේ අර නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියන්නෙ නික්මුණාට පස්සේ, ගිහි ගේ අතහැරියට පස්සේ ආයි වෙන දෙයක් අල්ලන්න එපා. දවස පුරාම සතියෙන්. ඒ සතිය හොඳ දේම කරනවා කියන එක නෙවෙයි මේ කියන්නේ. වරදින්නෙ නැම කියන එක නෙවෙයි මේ කියන්නේ. වරදිනකොට වරදින බව දන්නවා. හොඳ දේ කරනකොට හොඳ දේ බව දන්නවා. මේ දැන් සුමාන හතරකට විතර ඉස්සෙල්ලා දේවපුත්ත සංයුත්තයේ ගාථාවක් කියනකොට ඒ දේව පුත්‍රයාට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **කාලෙන අප්පමාදෙන** දවස පුරාම අප්‍රමාද වෙන්න එපා. පුළුපුළුවන් වෙලාවේ, ඉස්පාසුවක් හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවේ කරන්න. එතකොට අපිට තේරෙනවා ඒක අවස්ථාවාදයක් කියලා, ඒක උපයන ක්ෂණ සම්පත්තියක් කියලා, ඒකෙ ශිල්පයක් තියෙනවයි කියලා. කවුරුවත් ඇවිල්ල අපිට අප්‍රමාදය දෙන්නෙ නෑ. අපේ නෑදෑයෝ, අපේ යාලුවෝ, අපි ඇසුරු කරන අය වැඩේ කන එක තමයි කරන්නේ. දැන් මම මෙහෙම කියන්නම්. එතකොට මං හිතන්නෙ ඒකට හොඳම නිදර්ශනයක් වෙයි කියලා. අපි ආශ්වාසය තියෙන වෙලාවෙදි ආශ්වාසය අල්ලගන්න ඉතින් පිටිපස්සෙන් එළවනවානේ. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය තියෙන වෙලාවෙදි ප්‍රශ්වාසය අල්ලගන්න එළවනවා. හම්බ වෙනවා, නැති වෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නැති වෙලාවෙ අල්ලපනල්ලක් තියෙනවානේ. ඕකට අප්‍රමාදී වුණොත්? ආශ්වාසය අහු වුණත් නැතත් අතරමැද තියෙන ගැප් එක අල්ලන්න ගියා නම් කවුරු හරි, එයාට තේරෙනවා ආශ්වාසය නම් හරි ගියා වැරදුණා තියෙනවා, දිග කොට තියෙනවා, ප්‍රිය අප්‍රිය තියෙනවා, දුර ළඟ තියෙනවා. හුස්ම දෙක මැද මොකක්වත්ම නැනේ. ඕකට අප්‍රමාදී වුණොත් අමුතුම තැනකට අපි යනවා. ඒ වගේ කොච්චර අපිට කරදර ආවත්, කොච්චර ඇවිල්ලා අපිට ලෙඩ රෝග ආමන්ත්‍රණ තිබුණත් ඔය හැම දෙකක් අතරමැදම හිස්තැනක් තියෙනවා.

ආන්න ඒක තමයි නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියන්නේ. අන්න ඒක අල්ලන්න ගියොත් මේ තියෙන දේවල් දිහා නෙවෙයි අපි බලන්නේ. ඒ දෙයක් එකට හේත්තු වෙනකොට අතරමැද අවකාශයක් තියෙනවා. ඒකට කියනවා පරිච්ජින්න අවකාශය කියලා. මේ අවකාශයට නම්

එල්ල වෙලා තියෙන්නෙ, මේ හැම වස්තුවක්ම කැඩිල තියෙන්නේ. මේ හැම වස්තුවක් අතරම පැලඉරි තියෙනවා. අපි බලන්නෙ මේ වස්තුවේ තියෙන ඒකඝන හයිය නෙවෙයි. මේක කවද හරි කැඩිලා යනවා. මෙතනින් තමයි කැඩෙන්නේ. ඉතින් කැඩුණයි කියලා කණගාටු වෙන්න දෙයක් නෑ. මොකද කලින්ම දැකල තියෙනවානේ. මේ වීදුරු භාණ්ඩයක් උඩ තියෙන වෙලාවෙදි ඕක තියෙනවා. ඕක වැටුණට පස්සෙ කැඩෙන හැටි ඕකෙ දැන් ලියවිලා තියෙනවානේ. ඔය වීදුරු භාණ්ඩෙ ලියවිලා තියෙනවා. දැන් මේ පිඟන් භාණ්ඩවල නම් පැලඉරි ගිහිල්ලා කියලා තේරෙනවානේ. පරණ ඇන්ටික් පිඟන් භාණ්ඩවල පැලඉරි තියෙනවා. ඕවායින් තමයි කැඩෙන්නේ. පැලඉර වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න පිඟන් භාණ්ඩෙ වටිනාකම වැඩියි නේ. ඇන්ටික් වැඩියි නේ.

ආන්න ඒ වගේ මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයෙන් පස්සෙ එන වීර්යයේදී මේ හැම එකේම තියෙන පැලඉරි ටික පේනවා. උඹ ඔහොම හිටපන්. හැබැයි පොඩ්ඩ ගැස්සිලා වැටුණොත් මෙන්න මෙතනින් තමයි යන්නේ. අන්න ඒ පෙර දැක්ම - ඒ කියන්නේ ඉස්සරහ බලාගෙන ඉඳලා අපි දැන් දකුණු පැත්ත බලනවා. දකිනවා මේකෙන් දකින දෙයින් මට කෙලෙස් උපදිනවයි කියලා. ඒ නිසා මෙතනින් බලන්න ඉස්සෙල්ල දන්නවා දැන් මෙතන ඉන්දැද්දි යම් කෙලෙස් ප්‍රමාණයක් තියෙනවනේ. උඹ දැන් ආසාවෙන් මේ පැත්ත බලනවානේ. බලනකොට ඒත් කෙලෙස් තමයි උපදින්නේ. ආයෙත් බලලා වම් පැත්ත බලනවා. ඉතින් අනුරුද්ධ මහරහතන් වහන්සේ කියනවා මම සතිපට්ඨානය කොච්චර වඩනවාද කියනවා නම්, මම දන්නවා අත දිගහැරියට පස්සේ වැඩියෙන් කෙලෙස් උපදිනවයි කියලා. ඒ නිසා මම අත දිගහරින්නේ දැනගෙන. දකුණු පැත්ත බලනකොට මම දන්නවා මට කෙලෙස් උපදිනවයි කියලා. දැනගෙන බලන්නේ. එතකොට බැලිලා ඉවරයි. නමුත් පොත් තැබීමක් වෙනවා. ඒකට කියනවා නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියලා. එතකොට අපිට තේරෙනවා වැරදුණත් ඉගෙනගන්න යමක් තියෙනවා. හරි ගියත් ඉගෙනගන්න යමක් තියෙනවා. ඒකට සාමාන්‍යයෙන් රාජ්‍යතන්ත්‍රයේදි කියනවා සිද්ධි මොනවා වුණත් බලය තහවුරු කරගන්න දැනගන්න ඕනෑ කුමාරයා. ඒක තමයි මැකියවෙල්ලි

(Machiavelli) කියල කියන්නේ. ඒක තමයි අද තියෙන්නේ. මොන සිද්ධියක් ආවත් ඒකෙන් බලය තහවුරු කරගන්න දැනගන්න ඕනෑ. සතිය වඩන එක්කෙනා, ධම්මවිචය වඩන එක්කෙනා දැනගන්න ඕනෑ හරි ගියත් වැරදුණත් ධර්මතාවයක් තියෙනවා මේකේ. ඒ ධර්මතාවය දකින්න ඉස්සෙල්ලා අපිට 'ඒ ධර්මතාවය මට විරුද්ධයි, මගේ මනාපෙට විරුද්ධයි, මට හිතූ පැතූ දේවල් හම්බ වෙන්නෙ නෑ' කියල කිව්වට, ධර්මතාවය මට කියලා විශේෂයෙන් සලකන්නෙ නෑ. මමෙක් ධර්මතාවයට ඇත්තෙත් නෑ. ධර්මතාවයේ තියෙන්නේ ධර්මතා න්‍යාය වගයක්. ඒක තේරුම්ගන්නකොට එයාට අර නික්ඛම ධාතු වීර්යයේදි පරක්කම ධාතුවක් එනවා මං දැන් සංසාරෙ කෑවා ඇති. මෙච්චර කල් මෝඩකම් කළා. දැන් හරියටම රිටි පැනීමේ තරඟයෙන් උඩටම ගිහිල්ලා රිට විසි කරන්න එපායැ දැන් පෝල් වෝල්ට් එකේදි. රිට විසි කරලා වෝල්ට් එක දන්න එපායැ. ආන්න ඒ වගේ උඩට යන්න හේතු වෙච්චි සියලුම දේවල් අතහැරලා, ඒකෙනුත් ගැම්මක් අරගෙන බාර් එකට එහා පැත්තෙන් දගන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒක ටිකක් නාස්තිකයි කියල තමයි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ. ඒ නිසා ථෙරවාදයට එච්චර ලොකු පිළිගැනීමක් ලෝකෙ නෑ. තමන් අර ඉහළටම යන්න හේතු වෙච්ච රිට විසි කරනවානේ.

ඉතින් ඒකට අටුවාචාරීන් වහන්සේ පරක්කම ධාතු වීරිය ගැන කතා කරනකොට සඳහන් කරල තියෙනවා උපමාවක්. ඒක හොඳයි. නිස්සරණ වනයෙ ඉන්නෙ අපි ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ. ගඟෙන් එහාට පැන්නට පස්සෙ අපි වැටෙන්නෙ කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයට. කැළණි ගඟ තමයි අතරමැද තියෙන්නේ. ඉතින් අපි හිතමු ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රජ්ජුරුවො හරිම සැරයි. රජ්ජුරුවො ඇවිල්ල දැන් මාව මරන්න හදනවා. ඉතින් ඒ නිසා මං දන්නවා මේ රාජ්‍යයේ ඉඳලා නඩු කියලා බේරෙන්න බෑ. ඒ නිසා මං දුවගෙන යනවා අල්ලපු රාජ්‍යයට යන්න. අල්ලපු රාජ්‍යය අපි කියමු කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ තියෙන්නේ. යන්න ගියහම කැළණි ගඟ. ඉතින් කරන්න දෙයක් නැනේ. ගඟේ කිඹුලො ඉන්නවද දන්නෙත් නෑ. (ඇත්තටම කැළණි ගඟේ කිඹුලෙක් ඉන්නවා. මං දන්නවා ඉන්නවයි කියලා). ඒ වගේම දියරැළිවල පීනන්නත් බෑ. ඉතින් මේ මනුස්සයා දන්නවා මෙතන හිටියොත් එහෙම රජ්ජුරුවෝ

රාජදූතයෝ මෙහෙයවලා තියෙන්නේ, මට බේරුමකුත් නෑ. ඉතින් එයාට පෙනුණොත් ගඟේ එහා පැත්තෙන් ආපු අත්තක වැලක් එල්ලිලා තියෙනවා ගඟ මැදට, මෙයා කරන්නෙ දුවගෙන ගිහිල්ලා අර වැලට පනිනවා. පැන්නහම කොච්චර හයියෙන් බදාගන්න ඕනිද කියල බලන්න ඒ වැලෙන් ලුහුටන්නෙ නැතුව, ගඟට වැටෙන්නෙ නැතුව එහා පැත්තට යන්න. ඊට පස්සෙ එහා පැත්තට තල්ලු වුණාට පස්සේ තල්ලුව කෙළවරේදි වැල අතහැරියේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? ආපහු එනවනේ. කොච්චර හයියෙන් අල්ලගන්න ඕනිද, ඒ හා සමාන වේගයෙන් එහා දල්ලෙදි වැල අතහරින්න ඕනෑ. මේක තමයි උපමාවට දීල තියෙන්නේ. මේ ධර්මය පවා උඹලට අතහරින්න වෙනවා. වෙන කුමන කතාද? අධර්මය ගැන කුමන කතාද?

ඒ නිසා උපරිම ප්‍රයෝජන අරගෙන - පරක්ඛම ධාතු වීර්යයේදි මොනම දෙයක්වත් අප්පතිට්ඨියි. ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ගන්නෙ නෑ. නිදර්ශනයකට ගන්නෙ නෑ. අතම්‍යතාවය තියෙන්නේ. කිසිම මෙයින් නිපන් කියල ජාතියක් නෑ. මෙයින් කියල දෙයක් නැති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අකිඤ්චන බවට පත් වෙනවා. ඉතින් ඒක කියල දෙන්න බෑ. පොතක ලියන්න බෑ. හැබැයි අර නික්ඛම ධාතු වීර්යයේ ගිය එක්කෙනාට කරගෙන කරගෙන යනකොට තේරෙනවා වෙලාවක මේකෙ ඉතින් කකා හිටියා ඇති. මේක කෙළවරක් කරන්න ඕනි කියලා. ඒක තමයි **භාවනාය පාරිපූරි හොති** කියල කියන්නේ. ඒ වීර්යය වැඩිලා වැඩිලා වැඩිලා වීර්යය කරන්නා විනාශ කරනවා. වීර්යය කරන මමයා විනාශ කරනවා. ඉතින් එතකොට ඥානය කෙළ පැමිණෙනකොට වීරියකින් නෙවෙයි කෙරෙන්නේ. ඥනයෙන්මයි කෙරෙන්නේ. ඥනයෙන් කෙරෙන්නේ. මෙතෙක් කල් මේ මමයා රැකගෙනනේ මේ ඔක්කොම කෙරුවේ අපි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා **උච්ඡින්ද සිනෙහමත්තනො කුමුදං සාරදිකං'ව පාණිනා**[1] කියලා. ගඟට බැහැලා මඩකට බැහැලා නෙලුමක් අතින් කඩාහෙලන්නා සේ ආත්ම ස්නේහෙ වියළවපන්. කඩලා දපන්. ඒක

1 උච්ඡින්ද සිනෙහමත්තනො කුමුදං සාරදිකං'ව පාණිනා
සන්තිමග්ගමෙව බ්‍රෑහය නිබ්බානං සුගතෙන දෙසිතං. - ධ.ප. 285

සාමාන්‍යයෙන් සතිය වඩන්නෙ නැති අයට කියල වැඩක් නෑනේ. ඒක මේ වීර්යයට බැහැගත්තෙ නැති එක්කෙනාට කියල වැඩක් නෑනේ. ඒක මේ තාම 'මම නිවන් දකින්න ඕනෑ' කියලා තටමන කෙනාට කියලත් බෑ. ඉතින් කියන්න ඕනි නිවන් දකිනකොට මමෙක් නැති වෙනවා. ඒ නිසා දැන් ඕකෙ සෑහෙන ප්‍රදේශයක අත්දැකීම් ලබල තියෙනවානේ. ඒ නිසා ඒකෙ බොජ්ඣංග පැත්ත අල්ලන්න දැන්. වීර්යයේ බොජ්ඣංග පැත්ත කියන්නේ මේ පින් කරගන්න කෙනෙක් මෙතන ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ. කුසලතාවයක් ඉතුරු වෙනවා. ඒ කුසලතාවය හරහා අර ඇති කරගන්න කෙනාම හරහා බලලා, විනිවිද බලලා, එහෙම නැත්නම් ඒ කෙනාගේ ක්ෂය වීම බලලා, ඒ කෙනාගේ වැය වීම බලලා, ඒ කෙනාගේ නිරෝධය බලලා, ඒ කෙනා කෙරෙහි විරාගය බලලා කතා කරන එක්කෙනා හිතන්නේ මේ සියදිවි නසාගන්න හදනවයි කියලා. උච්ඡේදවාදයක් කියල චෝදනා කරනවා. නෑ නෑ මම නිවන් දකින්න ඕනෑ කියනකොට මමයා තහවුරු කරන්න ගියහම ශාස්වතවාදයට වැටෙනවා 'මම නැත්නම් මං ගැන කවුරු බලන්නද? මම එපාද ඒක කරගන්න? නිවන් දකින්නත් මමෙක් ඉන්න ඕනෑ' කියලා.

ඉතින් ඔය දෙකෙන් එකකට වැටෙන්නෙ නැති භාවනාකාරයෙක් නැහැයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ **සබ්බාසව සූත්‍රයේ** සඳහන් කරනවා. භාවනා කරන එක්කෙනාට මේ පිස්සු දෙකෙන් එකක් හැදෙනවා. පටන්ගන්නකොට කියනවා මමෙක් නෑ කියලා. ඉතින් ඒ මනුස්සයට ආයෙ ගොඩගන්න බැරි පිස්සුවක් තියෙන්නේ. සමහරෙක් කියනවා මම නිවන් දකින්න ඕනෑ කියලා. ගොඩගන්න බෑ. ඉතින් ඒක තේරෙනවා නික්ඛම ධාතු වීර්යයේදී. ඒකට හොඳම වැඩේ නිතරෝම භාවනා කරනකොට ඇති වෙන මනාප අමනාප දෙක, දැනෙන දේ තමන්ට හොඳයි කියන කෙනෙකුට වාර්තා කරන්න ඕනෑ. එයාට තේරෙනවා මෙයා මේක ලියල තියෙන්නෙ මමෙක් ඇති කරගන්න, එහෙම නැත්නම් මමෙක් නෑ කියලා. මොකකින් හරි තියෙන්න එපායැ. මොකක් හරි ලියන්න එපායැ. ලියන හැම එකක්ම දෘෂ්ටියකට වැටෙනවා. හැබැයි ඉතින් හොඳක් තියෙන්නේ භාවනා කරන්නෙ නැති අයට දෘෂ්ටි නෑ. ඒ කියන්නේ හොඳ නම්බුකාර ලෙඩ කියල ජාතියක් තියෙනවානේ ලෝකේ.

නැත්නම් පිස්සුවල තියෙනවානේ හොඳ පිස්සු කියල ජාතියක්. අර පිස්සු ඩබල්. භාවනා කරන අයට ඩබල් පිස්සු තියෙන්නේ. ඒ මොකද, මේ වීර්යය කරගෙන යනකොට එයාට අං එන්න පටන්ගන්නවා. එක්කො මම නෑ කියලා අත්දකින්න ඉස්සෙල්ලා විනිශ්චයකට එනවා. එහෙම නැත්නම් මේ නිවන් දකින මමෙක් ඉන්නවයි කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ ඒක හොඳට වරනගලා පෙන්නුවා. නැති මමෙක් ඇති වෙනවයි කියල හිතනවා, ඇති මමෙක් නැති වෙනවයි කියල හිතනවා, ඇති මමෙක් ඇති වෙනවයි කියල හිතනවා. ඔය වගේ ලස්සනට හයකට කඩලා පෙන්නනවා මේ භාවනා ලෝකයේ පිස්සු කෙළින හැටි. දෙස් කියන්න නරකයි. මොකද, එහෙම කිව්වා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේත් බණ නොකියා නිකන් ඉඳියි. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉස්සෙල්ලාම බුදු වෙලා බණ නොකියන්න හිතාගෙන හිටියේ. කිව්වට, මේ වැඩට බැස්සට පස්සේ වැඩට බහින කෙනාටත් ආතුරවීමක් වෙනවා අතරමගදී. විශේෂයෙන්ම නික්ඛම ධාතු වීර්යයේදී. පරක්කම ධාතු වීර්යයට යන්නේ ඒ නික්ඛම ධාතු වීර්යයේදී ඇති වෙන ඒ දුෂ්කරතා හරි හැටි කියවගන්න පුළුවන් එක්කෙනා. එයා තේරුම් අරගන්නවා 'මං මේ භාවනා කිරීම නිසයි මට මේ මානසික තත්ත්වය ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේක භාවනාවට බාධාවක් නෙවෙයි. මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්'. මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය බුදුරජාණන් වහන්සේ පොත්වල ලියල තියෙනවා මේකට බය වෙන්න එපා, ඔය තියෙද්දිම දිගට ඕක කරගෙන යන්නෙයි කියලා. ඒවට සාමාන්‍යයෙන් උපක්ලේශ කියන නම දාලා තියෙනවා - භාවනා උපක්ලේශ කියලා.

ඉතින් ඒක නිසා භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා ආනාපානය හරි කමක් නෑ හොඳට ජව කැවිලා උදයබ්බය ඥානයට වගේ එනකොට කිරි හොද්දක් ගොජ ගොජ ගාන්නා වගේ, නැත්නම් උතුරන කිරි හැළියක් පෙණ දාගෙන එන්නා වගේ ගොජ ගොජ ගාගෙන එනකොට යෝගාවචරයා තුළ ඔය වංචනික ධර්ම ටික, එහෙම නැත්නම් විපස්සනා උපක්ලේශ ටික හොඳටම නැගලා එනවා. ඉතින් එතකොට කවුරු හරි අර සර්ප විෂක් ඇවිල්ලා විෂ නගින වෙලාවෙදි ලෙඩා ළඟ ඉඳගෙන ඒ විෂට බේත් කරනවා වගේ ඒක කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උපක්ලේශ ටික නම් කරල දීල තියෙනවා. අපේ ථෙරවාද අටුවාවේ

දහයක් හඳුනාගෙන තියෙනවා පීති, පස්සද්ධි, ඕභාස ආදී වශයෙන්. ආලෝකය පහළ වෙනවයි කියනවා. විශාල ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවයි කියනවා. මට මොනවක්වත් නොදැනී යනවයි කියල කියනවා. මට ශාන්තියක් ඇති වෙනවයි කියල කියනවා. ඉතින් මේවා ඔක්කෝගෙම යට මමයා ඉන්නවා. භාවනාවෙදි හම්බ වෙන විශාල ලාභ. ඒ හැම ලාභෙකින්ම මමායනයේ වැඩි වීමක් වෙන්න පුළුවන්. ඒක ගලවන්න ගිය ගමන් ගුරුවරයා කියන දේ අහන්න කැමති නෑ ගෝලයා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඉතින් එහෙම වෙලාවට ඕවා එච්චර ගණන් ගන්න එපා. ඕක දිගට කරගෙන යන්න. ඕකෙන් මමෙක් ඇති කරගන්න හදන්න එපා කිව්වහම හිතනවලු මගේ මේ තරමට මගේ ගුරුවරයා භාවනා කරල නෑ. එයා මේ ඊර්ෂ්‍යාවට මම යන පාර අවුල් කරන්න හදනවයි කියලා. ඒ තරම්ම මමයා විවිධ ගොඩපෙරකදෝරුකම් දලා මේ තමන්ගෙම අදහස ඉදිරිපත් කරගෙන යන්න හදනවා.

ඉතින් ඒක නිසා අර පරිපුන්න විරියට එන්න ඉස්සෙල්ලා පග්ගහිත විරිය, නැත්නම් නික්ඛම ධාතු වීර්යයේදී යෝගාවචරයාගේ හැම සෛලයක්ම පරිණාමයට පත් වෙනවා. හැම චින්තනයක්ම පරිණාමයට පත් වෙනවා. හැම රසායනික ශරීරෙම වෙනස් වෙනවා. ලීවර් සිස්ටම් එක සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වෙනවා. ඒක හරියට කෝවක දලා අඹරලා අළුත් අච්චුවකට වැක්කෙරුවා වගේ. ඉතින් එතකොට අර පරණ එක්කෙනාද? නැද්ද? කියන එකට ඔව් කියන එක්කෙනා තාම බොජ්ඣංග මට්ටමට ඇවිල්ල නෑ. 'ඔව්ත් නෑ. නැත් නෑ. අලුත් වීමක් වෙලා තියෙනවා තමයි. ඒක හැබැයි තියෙන්නෙ නිවනටමයි. එහෙම නැතුව වෙන එකකට නෙවෙයි' කියලා යම් කිසි කෙනෙකුට තේරෙනවා නම්, එයාට තේරෙනවා මේක මං පටන්ගන්නකොට භාවනාවෙදි මට මේ අදහස තිබුණෙ නෑ. පැවිදි වෙනකොට තිබුණෙත් නෑ. නමුත් මේ භාවනාවෙදීම ඇවිල්ල තියෙනවා. බැලූ බැල්මට නාස්තිකයි. මොකක්ද නාස්තික? මමෙක් නෑ කියන එක. 'මේ ඔක්කෝටම හේතු වෙන අරමුණක්, හිතක්, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සහ මේවා කල්පනා කරන මමයා කියන එව්වා නිකන් හුදු ගෙත්තමක් විතරයි. හුදු කතා ගෙතීමක් විතරයි. හුදු ලීලාවක් විතරයි. හුදු හීනයක් විතරයි. ඒ තුළ ඒ ගෙත්තම් පන්නම් වැඩක් නෑ. ඔය තියෙන විදිහට තිබ්බචාවයි.

මම ඒකට අලුත් කතන්දර ගොතන්න යන්නෙ නෑ' කියලා අයින් වෙනකොට සමාජය පුදුම විදිහට ඒ පුද්ගලයා අප්පිරියා කරනවා. පවුල් කඩා ඉහිරෙනවා. ඒ මනුස්සයා කියන දෙයක් කාටවත් තේරෙන්නෙත් නෑ. පිස්සො පිහාට්ටො කරලා පැත්තකට දනවා. ඇත්තටම සමහර වෙලාවට පිස්සු වෙන්නත් පුළුවන්. ඒක නෑ කියන්න බෑ. මොකද හැම කෙනාටම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නෑනේ. හැම කෙනාටම විරිය සම්බොජ්ඣංගය නෑනේ.

ඉතින් අද වෙලා තියෙන්නේ එහෙම වෙන ඔක්කෝම psychiatristලට දනවා. Psychiatristලා කවුරුවක්වත් භාවනා කරපු කට්ටිය නෑ. ඉන්නේ මේ නැවතත් ආත්මය හදල දෙන කෙනානේ. ඊට පස්සේ එයා කරන දේ 'ඔන්න මං හදලා දුන්නා. ගෙදර ගිහිල්ලා වීදුරු භාණ්ඩය කඩාගන්නෙ නැතුව පරිස්සම් කරගෙන හිටපන්' කියනවා මිසක්කා, ඒ බටහිර මානසික විද්‍යාවට කවදද මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය යන්නේ? කවදද විරිය සම්බොජ්ඣංගය යන්නේ? ගිය ඇත්තො නැතුවා නෙවෙයි. ගිය ඇත්තන්ට හෙළි කරගන්න බෑ අද. මොකද, ඒගොල්ලන්ගෙ මුළු සමස්ත පද්ධතියම දේවවාදියි. පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මමෙක් ඉන්නවා කියන පදනමේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ඇත්තෝ මෙහේ ඇවිල්ලා බලනවා ලංකාව වගේ රටක මිනිස්සු කොහොමද මේ වගේ තත්ත්වයකදි මේක මූලධර්මයට දන්නේ? කොහොමද මේක අනික් ජන සමාජයේ විඥනගත කරන්නේ? බුදුහාමුදුරුවෝ නැත්නම් කරන්න බෑ. අපි ඔය කොච්චර නැටුවත් අපිට කරන්න බෑ. අර බුදුහාමුදුරුවෝ හදපු පරම්පරාවෙම ගිහිල්ලා, ඒ සූත්‍රයක්ම කියල දීලා, ඒ භාවනාවම එයාට කියල දීල කරතහැකි. මෙතෙන්ට ගියාට පස්සේ ඒ වීර්යයේ තියෙන පරිපුන්න විරියට එනකොට, පාරිපූරී භාවයට එනකොට ඒක අර මමයා නාස්ති කරනසුලුයි. එහෙම නැත්නම් අර ගෙවෙන මමයා ජයග්‍රහණයක් විදිහට දකිනවා. ඉතින් ඒක අපි දකින්නේ වරින් වර තින්ද යනවා වගේ දැනෙනවා. මොනවක්වත් කරපු දේ නොදැනී යනවා වගේ තේරෙනවා. අරමුණ නොදැනී යනවා තේරෙනවා. එක පාරට අවදි වෙනවා තේරෙනවා. ගැස්සෙනවා වගේ තේරෙනවා. ආයෙත් සැරයක් දැක දැක දැන දැන ගෙවී යෑමක් වෙනවා. ආයෙ ඇති වීමක් වෙනවා. ඒක හරියට

විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං උප්පාදෙ හොති නැති විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් මතු වෙනවා පේනවා. ආයෙ විරිය සම්බොජ්ඣගයට ගිහිල්ලා නිදිමත එනවා පේනවා.

මේකෙ මේ චරණය මහ මුහුදේ තියෙන රැල්ල ඉහළ පහළ යන්නා වගේ, අනුන්ගේ එකක් වගේ බලන්න පුළුවන් නම්? ඒක අමාරුයි තරුණ අයට. තරුණ අය පිරිසක් එක්ක භාවනා කරනකොට කැමති නෑ බෙල්ල කඩා වැටෙනවා දකින්න. කැමති නෑ කොන්දෙ අමාරු එනවා දකින්න. එයාට ඕනි නිකන් අර මැටි පිළිමයක් තිබ්බ වගේ ඉන්න. ඉතින් ඒගොල්ලො කියනවා පුළුවන් වෙච්ච දවසක මං එන්නම් භාවනා කරන්න. දැන්ම බෑ. භාවනා කරනකොට නිදිමත වෙනවයි කියලා. වයසක අම්මලා නම් නිදිමතේමනේ ඉන්නේ කොයි වෙලාවෙත්. ඒක නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා බුදු වෙන එක නම් වෙන්නෙ නෑ, බුදියන එක නම් වෙනවා. මොකද, අර කෙලෙස් ප්‍රමාණය ඔය පරිපූර්ණ වීර්යයට යනකොට එනවා අඩුයි. හිතට අභිරමණය කරන්න දෙයක් නෑ. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ඔක්කෝම පේනවා මේවා ඔක්කෝම කෙලෙස් වෙනවයි කියලා. එතකොට එයා අභිරමණය කරන්න ඕනි බොජ්ඣංගෙමයි. බෝධියමයි. ඉතින් අබුද්ධෝත්පාද කාලෙක මොනවා අභිරමණය කරන්නද? බුදුහාමුදුරුවෝ පහළ වෙලා, අපිට මේ සංසයා ඇති කරලා, ධර්මයක් නොදී තිබ්බා නම්, ඒ මනුස්සයා මානසික අසහනයකට එනවා. අගාධයකට වැටෙනවා. අර ලොකු black hole එකකට වැටුණා වගේ පුද්ගලයා නැති වෙනවා.

ඉතින් ඒක භාවනාවෙදි බලනකොට නම් අනුක්‍රමයෙන් ගිහිල්ල ගිහිල්ලා පුරුදු කළ යුත්තක්. එහෙම නැත්නම් ඊගාවට තියෙන පීති සම්බොජ්ඣංගය පහළ වෙන්න බැනේ. මේකට කලබල වෙලා ඇප නූල් දගෙන සෙත් කවි කියාගෙන නටන මනුස්සයෙකුට ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න බෑ. මේ එන කලබගෑනිය ප්‍රීතියට පාදකයක් කරගන්න ඕනෑ. මේක එනවා යනවා. කොයි එක ආවත් මේක ධර්මතාවයක්. එහෙම නැතුව මේකෙ අයිතිකාරයෙක්, නේවාසිකයෙක්, වින්දකයෙක්, පාලකයෙක් මෙතන නෑ. දැන් මේ අපි එකතු වෙලා ඉන්න තැන 'මේක මගේ ගෙදර, මේකෙ මමයි පාලකයා, මේකෙ වින්දකයා මමයි' කියල

කිව්වොත් මේකෙන් දුක් කරදර එනවා. අපි මේ ප්‍රයෝජනය සඳහා වැඩ ගත්තා. ගියා. අම්බලමට ආපු හිඟන්නා වගේ හිටියා නම් ඔය අම්බලමෙ වහලෙ තෙමුණයි කියල ප්‍රශ්නයක් නෑ. එදා වහින්නෙ නැත්නම් එච්චරනේ. මොකද, හෙට ඉන්නෙ වෙන අම්බලමකනේ. අම්බලම ප්‍රාදේශීය සභාවෙ රෙජිස්ටර් කරල තියෙනවද? හුණු ගාලා තියෙනවද? කියලා එයාට අදාල නෑ. ඒ වගේ මේ කයේ එහෙම නේවාසිකයෙක් හෝ වේදකයෙක් හෝ පාලකයෙක් නෑ. ඒක හොඳට තේරෙනවා ඔය වීර්යයේ පග්ගහිත වීර්යයට යනකොට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා වරෙක සම්පූර්ණ ගිලිහීමක් වෙනවා. ආයෙත් මමෙක් හැදෙනවා. ආයෙ ගිලිහෙනවා. නිකන් හරියට වලාකුළක් හැදෙනවා වලාකුළ දියවෙනවා වගේ. එතකොට අද්‍රව්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය මැවෙනවා, ද්‍රව්‍යයෙන් අද්‍රව්‍ය මැවෙනවා. මේක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට අර මානසික අසහන තියෙන, එහෙම නැත්නම් පාරමිතා ශක්තිය නැති කෙනා සෑහෙන මානසිකව වැටීමක් සිදු වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ භාවනාවේ මෙතෙන්ට යනකොට ඒ අර ගෙනාපු පෙර පින්වල දැරීමේ ශක්තිය අවශ්‍යයි. එහෙම නැත්නම් පාරමිතා ශක්ති කියලා - මං ඉස්සර ඕවා වැඩිය ගණන් ගත්තෙත් නෑ. නමුත් හුඟාක් භාවනා ලෝකෙ ඇසුරු කරනකොට තේරෙනවා මේක වෙච්චි නැති කවුරුවක්වත් නෑ භාවනා ලෝකෙ. ඒක දරන්න බෑ. මේ භාවනාවේ දියුණුවක් බව, මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයේ වැඩීමක් වෙන්නෙ කියලා සතියෙන් ආවරණය ලැබෙන්නෙ නෑ ඒගොල්ලන්ට. එතකොට ගුරුවරයා මාරු කරනවා, අරමුණු මාරු කරනවා, භාවනා මධ්‍යස්ථානය මාරු කරනවා. අද නිකන්නේ හම්බ වෙන්නේ. ඕන තරම් භාවනා ගුරුවරු ඉන්නවා. භාවනා කර්මස්ථාන කංකුං වගේනේ. ලාභයිනේ. ඒ වගේම ගුරුවරුත් ඉන්නවා. මධ්‍යස්ථානත් තියෙනවා. කට්ටිය ඔහේ අර නිකන් කානිවල් එකකට ගිහිල්ලා stalls වල ඇවිද ඇවිද බලන්නේ - window shopping භාවනාව. ඒක තමයි කෙරෙන්නේ. නමුත් වීරියේදි ඒක වෙන්නෙ නෑ. වීරියේදි ඊට වැඩිය මේ ආපු ගමනෙදි තේරෙනවා මේ වෙන්නේ අර මමායනය කියාගෙන තිබුණ ඒ ප්‍රතිෂ්ඨාව නැති වේගෙන යනවා. වෙන දේ මොකක්ද කියලා නිදර්ශනයක් පෙන්නගන්න බැරි වෙනවා. හැබැයි බලනකොට එහෙම

ඒක තේරුම්ගත්ත අපි හිතනවට වැඩිය ප්‍රතිශතයක් ලෝකෙ ඉන්නවා. ඒ කට්ටිය ජනමාධ්‍යයට එන්නෙ නෑ. කතා කරනකොට තේරෙනවා ඒ මනුස්සයා ඒක තේරුම් අරගෙනයි මේ සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. මේ ලෝකයේ එල්ලෙන්න කුඩැල්ලා එල්ලුණා වගේ දෙයක් හොයන්න යන්නෙ නෑ. නික්ඛම ධාතු වීරිය පරක්කම ධාතු වීරිය බවට පත් කරගන්න අවස්ථාවක් එනකන් බලාගෙන ඉන්නවා. අවස්ථාවක් ගන්න යන්නෙත් නෑ. එන අවස්ථාව හරියට අර පෝල් වොල්ට් එක දන්න හදනවා වගේ - පෝල් වොල්ට් දන හැම වෙලාවෙම පළවෙනියා වෙන්නෙ නැනේ. හරි ගියත් පළවෙනියා වෙන්නෙ නැනේ. වට කීපයක් කරල කරල කරල කරලා ඒ පළවෙනියා වෙන්න හදනවා වගේ එයාට තේරෙනවා එතෙන්දි අර උඩටම යන්න උදව් කරපු දේ අතහරින්න වෙනවා.

නිස්සරණ වනයට ඕගොල්ලන්ට යන්න වුණොත් පෙනෙයි කන්ද උඩට ගොඩවෙන්න ගහගත්ත ඉනිමගට පයින් ගහපු රූපයක් ඇඳල තියෙනවා. හේහ්! කියල හිතෙනවා දකිනකොට. ඉනිමගට පයින් ගහලා. මොකද, ඉනිමග තිබ්බා නම් ආයි බහින්න හිතෙනවා. ඉනිමගට පයින් ගැහුවට පස්සේ කරන්න දෙයක් නෑ. ඒ නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කියන්නෙ මේ වීරියට මෙන්න මේ හිත සකස් කිරීමක්. ඊට පස්සෙ වීරිය කියල කියන්නෙ අර ධම්මවිචයෙන් දෙන්න හදන අර සෙල්ලක්කාරකම, අර තරුණ ගතිය ක්‍රියාවත් කරල බලනවා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ ළඟ. ඒක නිසා තීන්දුවක් අරගන්න පුළුවන් ධම්මවිචයෙන් පස්සෙ කරන වීරියේදි මං කොහෙද මේ යන්නේ? මොකද මේ මට වෙන්නේ? කියන එක. ඉතින් ඒකට නම් දෙවැන්නෙක් හිතන්න එපා. දෙවැන්නෙක් නෑ. හැබැයි අපි හා සමාන වීරිය කරන පිරිසක් සමාජයේ ඉන්න එක, බුද්ධ ශාසනයක් තියෙන එක අපිට ලැබෙන විශාල ලාභයක්. ඒත් මං කියනවා ලංකාව තරම් නම් වාසනාවන්ත නෑ අනික් රටවල් කියලා. ඒ නිසා අපිට හම්බ වෙලා තියෙන අවස්ථාව ඉතාම ප්‍රශස්තයි. ඒක තව දුරටත් ඔපමට්ටම් කරගෙන ඉදිරියට යන්න මේ දවසේ කරන ලද විවරණයත් හේතු වාසනා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට නිතිපතා භාවනාව පුහුණු කරන යෝගාවචරයෙක්මි. මිනිත්තු 40ක් පමණ සක්මනේ යෙදී පර්යංකයකට හිඳගත්තා. පහසුවෙන් ඉඳගෙන ශරීරය වෙත සතිය යෙදුවා. ශරීරය සැහැල්ලුයි. සෙමින් සතිය නාසිකාග්‍රයට ගෙන ආවා. හුස්ම ඉතා සියුම්. සියුම් හුස්ම දෙස සතිමත්ව විවේකීව බලා සිටියා. හුස්ම ඉතා සියුම්ව දැනුණත් වදින තැනක් ප්‍රකට වූයේ නැහැ. ඔහේ බලා සිටියා. මිනිත්තු 30කට පමණ පසු ශරීරය මඳක් ඉදිරියට බර වී ඇති බවත්, හුස්ම අතිශය සියුම්ව වැටෙන බවත් එකවරම ඉතාම පැහැදිලිව සතියට හසු වූවා. පොළවට තෙරපී තිබුණ පාදයේ කොටසක තද වේදනාවක්ද එවිටම සතියට දැනුණා. ඉරියව්ව වෙනස් නොකර සිටීමට නොහැකි තරම් වේදනාව ප්‍රබලයි. දෑස් පියාගෙනම සෙමින් වේදනා දෙන පය දිගහැරියා. හුස්මද ගොරෝසු වෙමින් ප්‍රකට වූ බැවින් දෑස් අරිමින් භාවනාව නිම කළා. සියුම් හුස්ම වෙත සතිමත්ව සිට, යළි එක්වරම සියුම් හුස්ම සතියට හසු වූ අවස්ථාව අතර වන මිනිත්තු 30ක පමණ කාලය තුළ සිදු වූ කිසිවක් මතක නැහැ. නින්ද ගියේ නැති බව නම් ස්ථිරයි. නිර්වින්දනය වූවා වාගේ. එදිනම සවස ඔබවහන්සේ යෝගියෙකුගේ කමටහන් ශුද්ධ කිරීමකදී දුන් උපදෙස වූයේ මමයා නැති විට අත්දැකීමක් ප්‍රකාශ කළ නොහැකි බවය.

ඉහත මා අත්දුටු අවස්ථාවද මමයා නොමැතිව සිටි අවස්ථාවකැයි සිතට මහත් ප්‍රීතියක් ඇති වූවා. ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉදිරියට යාමට දෙපා නමැද උපදෙස් පතමි.

පිළි: මේකෙ විස්තරේ තියෙන නිසා අපිට විග්‍රහය ලේසියි. ඒ මොකද? හුස්ම තිබුණා, ඊට පස්සෙ නොදැනී ගියා, ආයෙත් ආවෙ හුස්මට. ඒ විතරක් නෙවෙයි එනකොට හුස්ම සියුම් වෙලා. එතකොට වටේ රාමුව, සැකිල්ල තියෙන නිසා මැද මොකුත් නෑ කියල තේරෙනවා. ඉතින් සතියක් තිබුණේ නැත්නම්, අරමුණු වෙලා තිබුණේ නැත්නම් මැද හිස්තැන තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක නිසා බුදුරජාණන්

වහන්සේ සඳහන් කරනවා යම් වෙලාවක යෝගාවචරයා ඒ යමක් නැති තත්ත්වයක ඉඳලා යමක් ඇති තත්ත්වයකට ආවට පස්සෙ තමයි යමක් ඇති දේට සාපේක්ෂව මීට ඉස්සෙල්ලා යමක් නැති බව දැනගන්නවා කියන මේ සාපේක්ෂතාවය. ඒක පොතක ලියන්න අමාරුයි. ඒ තරම්ම එව්වා වචනවලින් එහාට ගිය දේවල්. නමුත් ථෙරවාදයක් තියෙන නිසා, බුද්ධ ශාසනයක් තියෙන නිසා අපිට කියන්න පුළුවන්. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට සතිය නැත්නම් මේ වැඩේ ඕන තරම් වෙන්න පුළුවන්. දන්නෙ නැනේ. කොතන ඉඳල ගියාද දන්නෙත් නෑ. ඇති නැති බව දන්නෙත් නෑ. එනකොට බලාගෙන හිටපු අරමුණට මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියන එක දැනගන්න තරම් තීව්‍ර භාවයකුත් නෑ. එතකොට මේ වගේ ලස්සනට රචනයක් ලියන්න බෑ. මේ වගේ ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න බෑ. ඉතින් ඒ ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න භාවනා කරල මදි. ඒ භාවනා අත්දැකීම් රේඛීය ක්‍රමයට ඉදිරිපත් කිරීම තමයි අපි මේ භාෂාවක් ඉගෙනගන්න එකේ තියෙන ලාභය. එහෙම නැතුව හිතල මේක ලියන්න බෑ. ලිව්ව නම් ඔය රචනය ඔච්චර තාත්වික වෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න අපි ඇති දේවල් පිළිබඳව පූර්ණ අවදියට යනකොට ඇති දේවල් අපි ඔසවලා නැති දේට යොමු කරවනවා. ඒ නිසා තියෙන ටික ඔක්කොම ඉගෙනගන්න. තියෙන ටික ඔක්කොම කොටු කරගන්න. තියෙන ටික ඔක්කොම විනිවිද දකින්න. තියෙන ටික ඔක්කොම කෙළපැමිණෙන්නම හදන්න. එතකොට කෙළපැමිණෙන්න බෑ තියෙන එකේ අවසානෙ තියෙන්නෙ නැති බව. අභාව ප්‍රඥප්තිය තියෙන භාවයේ උච්චය කියල හිතාගන්න පුළුවන්. යමක ඇති දේක උච්චතම අවස්ථාව තමයි ගිහිල්ල ගිහිල්ල ගිහිල්ල එයා නැති භාවයකින් කෙළවර වෙනවා. නැති භාවයෙන් පටන්ගන්න බෑ. ඒක තමයි අද ලෝකෙට තියෙන ප්‍රශ්නය. ඒ නිසා ඇති දෙයින් පටන්ගන්න ඕනි. ඇති දේ ඇති කියන අදහසින් යන්නත් එපා. ඇති දේ නෑ කියන අදහසින් යන්නත් එපා. ඇති දේ විපරිණාමය වෙනවා. ගිහිල්ල ගිහිල්ල ගිහිල්ලා අතරමගදි එහෙම සතිය කැඩුණෙ නැත්නම්, කලාන්ත වුණේ නැත්නම්, ඔන්න අපිට තේරෙනවා නැති භාවයක්. ඇති භාවය කියන උඩ කුඹුරෙ වතුර පිරිලා උතුරනකොට පල්ලෙහා තියෙන කුඹුරට වක්කඩෙන් වැක්කෙරෙනවා.

ඒ නිසා අද මේ අපි ඉගෙනගන්න දහමේ වටිනාකමක් තියෙනවා. හැබැයි ඒකෙ කිසිම වටිනාකමක් නෑ ඒක නැති භාවයකට යොමු වුණේ නැත්නම්. නැති භාවයකට තුඩු දුන්නෙ නැත්නම්. ඒ නිසා ඇති භාවයේ කෙළවර කියන්නේ නැති භාවයේ ආරම්භය. ඉතින් එතෙන්දිම සමහරෙකුට කලන්තෙ හැදෙනවා. සමහරෙකුට දරාගන්න බැරුව යනවා මේක වෙන්න පුළුවන්ද කියලා. මේ ඇස් පනාපිට මේ තිබුණ දේ නැති වෙලා යනවා. ඉතින් ඒක quantum physics වල පෙන්නන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ ඕනෑම වස්තුවක ප්‍රධාන පැතිකඩ දෙකක් තියෙනවා - වස්තුවේ වේගය සහ වස්තුවේ බර. ඉතින් යම් වෙලාවක අපි යන්තරේ යොදගත්තොත් වස්තුවේ වේගය මනින්න, එදාට ඒ වස්තුවේ බර බලන්න බෑ. ඒක කැප කරන්න වෙනවා. බර බලන්න telescope එක fix කළොත් වේගය බලන්න බෑ. මේ දෙක එකතු කරලා චින්තාමය ඥානයකින් තමයි කියන්නේ මේකට ගුණ දෙකයි තියෙන්නේ - එකක් බැලුවොත් අරක පේන්නෙ නෑ, මේක බැලුවොත් මේක පේන්නෙ නෑ. ඉතින් අපි පොතේ උගන්නනකොට කියන්නේ ගුණ දෙකක් තියෙනවා. දෙකම දැකල වගේ කියනවා. දකින්න බෑ. එකයි දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ දකින්න පුළුවන් දේ ආස්තිකත්වය - හුස්ම. හුස්ම බලාගෙන ඉන්න ඉවර වෙනකන්. එතකොට පේනවා කවදක්වත් හුස්මක ඉවර වීම කියන පරිච්ඡේදය නැතුව ජීවිත යාත්‍රාවක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා මේ ජීවිතයට මරණය අත්‍යවශ්‍යයි. ඒක නැත්නම් මේ ජීවිතේ කරන්න බෑ. ඒ වගේ තමයි ආස්තිකත්වය - හුස්ම ගොරෝසු හෝ, සියුම් හෝ, ගිහිල්ල ගිහිල්ල ගිහිල්ල එයා නැති තැනට යනකොටම සත්පුරුෂයෙක් නම් සතුටු වෙනවා. අසත්පුරුෂයා බය වෙලා සළුව ගසා දලා නැගිටලා යනවා. ඉතින් ඒක යෝගාවචරයගේ දෝෂයක් නෙවෙයි. කර්මස්ථානාචාර්යවරයගේ දෝෂය.

බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කිසිම යෝගාවචරයෙක් ඕවා දන්නෙ නෑනේ. ඒක කියල දෙන්න බැරි නම් ඒ යෝගාවචරයට දෙස් කියන්න බෑ. එයාට උප්පත්තියෙන්ම ඒ ඥානය නෑ. කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දැනගන්න ඕනෑ ඒක දප්පුවහම එයාට හෝ පර්ෂදයේ ඉන්න ඊට කිට්ටුවෙන් ආපු කෙනාට තේරෙන විදිහට ඇති

බවේ උච්චස්ථානය තමයි නැති කම. නැති කමේ උච්චස්ථානය තමයි ඇති වෙන එක. ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනෙන් කියන්නේ අද්‍රව්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය මැවීමක් මේ ලෝකෙ සිද්ධ වෙනවා. ද්‍රව්‍යයෙන් අද්‍රව්‍ය මැවීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක මේ ගූඪ ධර්මයක් නෙවෙයි. දෙවියො කරන දෙයක්වත්, ගුප්ත ධර්මයක්වත් නෙවෙයි. එහෙම තමයි ලෝකේ විවට්ට කල්ප, සංවට්ට කල්ප ඇති වෙන්නේ. හිටපු ගමන් ඒක දිය වෙලා යනවා. ආයෙ ඇති වෙනවා. ඉතින් විද්‍යාවෙන් කියන්න බෑ. හැබැයි මේකත් විද්‍යාවක් තමයි. ඉතින් අපි ඒක තියාගෙන තමයි මේ ලෝකයක් තියෙනවා - ඉතිහාසය කියලා, භූගෝලය කියලා, ආකාශ වස්තු කියලා දිග හරහ මනින දෙයක් නේ අධ්‍යාපනයේ තියෙන්නේ. නමුත් ඒ අධ්‍යාපනයේ කෙළවර මොකක්ද? මේ ශූන්‍යතාවය, මේ තියෙන තුච්ඡතාවය, මේ තියෙන රික්තතාවය, මේ තියෙන අනාත්මතාවය සහ මේකෙ මෙතෙන්ට එනකොට (ඇති දෙයින් නැති තැනට) අනිවාර්යයෙන්ම පරතෝ. මගේ කියන ක්ෂේත්‍රය, මගේ කියන භූමිකාව ඇතුළෙ නෑ. ඒ නිසා එච්චායේදි තියෙන මේ අනාත්ම භාවය තමයි බුද්ධාගමේ වුණත් ගැඹුරුම ඉගැන්වීම. ඒක හරි විචිත්‍රයි. හැබැයි ඉතින් විචිත්‍ර වුණාට භාවනාවෙන් අත්දැක්කෙ නැත්නම් එච්චර ගුණයක් වෙන්නෙ නෑ.

මේ කෙනාගෙ තියෙන දක්ෂකම තමයි එච්චර ලොකු දර්ශනයක් පෙන්නන්නෙ නැති වුණාට වෙච්ච සිද්ධිය ලියල ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් දක්ෂකම. හැබැයි ඉතින් වැඩේ ඉවර කරගත්ත කෙනෙක් නෙවෙයි. නමුත් මතක තියාගන්න ඕනෑ ධෛර්යවන්ත වෙලා - මේ නැති වුණා නෙවෙයි ඇත්තටම ඇති වුණා. ඥානයක් ඇති වුණා. ද්‍රව්‍ය තියෙනවා නම් ඥානයක් නෑ. ද්‍රව්‍ය ඉවර වෙනකොට ඥානය එනවා. ශූන්‍යතා ඥානයට, එහෙම නැත්නම් මේ ක්ෂය වෙන, වැය වෙන තුච්ඡ, රික්ත, ශූන්‍ය, අනාත්ම, පරතෝ කියන සංකල්ප ටිකක් ඉගෙනගන්න පුළුවන් නම් කියවලා - අනාත්මයේ තියෙන කරුණු පහ මං ඔය කිව්වේ - එහෙම නම් අපිට තේරෙයි මේක කොච්චරක් අපිට උගන්නන්න හදනවද? නමුත් භාවනාවෙදි අපි ඉගෙනගන්න කැමති නැතිකම නේ තියෙන්නේ.

ඉතින් අපි මේ බලන්නේ මේ වගේ සාකච්ඡා තියලා, මේවා නිකන් සාමාන්‍ය මිනිස්සුන්ට ඇහෙන්න සලස්වලා, කැමති කෙනෙක් මේක දැනගනිත්වා! ඇස් ඇත්තෝ රූප දකිත්වා! කියන එකයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

47 | පීති සහ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ග

අති පූජනීය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති,

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති'ති

ගෞරවනීය සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ සතිපට්ඨාන වැඩසටහන කරගෙන යද්දි අනුක්‍රමයෙන් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා ගෙවන් කරලා අපි දැන් ධම්මානුපස්සනාවෙත් බොජ්ඣංග පර්වයට ඇවිල්ල ඉන්නේ.

ඒ බොජ්ඣංග පර්වයේ කොටස් හතක් තියෙනවා. ඒ කොටස් හතෙන් ප්‍රධාන ලක්ෂණයක් තමයි ආරම්භයටම ප්‍රීතිය ඇවිල්ල තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතුරු වෙලා තියෙන බොජ්ඣංග කොටස් හය යුගල දෙකකට දනවා. යුගල දෙකකට දපුවහම ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය වගේ දේවල් හිත උණුසුම් කරවන, හිත උනන්දු කරවන, අවදි කරවන ගතියක්

තියෙන බවත්, ඊගාවට සඳහන් වෙන පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියන දේවල් හිත නිවන, සීතල කරන පැත්තට යන බවත් සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ සන්තානගතව අවබෝධ කරගෙන යෝගාවචරයන්ට මතක් කරල දෙනවා මේ ප්‍රීතියෙන් බලලා මේ තුන සීතල හුඟක් වැඩියි, නිදිමත හුඟක් වැඩියි, කම්මැලිකම වගේ දේකට යනවා නම් ඒ ධම්මවිචය, විරිය, පීති වගේ සම්බොජ්ඣංග වඩන්න. ඕනෑවට වැඩිය හිත ඇවිස්සිලා, අන්‍යවිහිත වෙලා, කලබල ගතියක් පෙන්නනවා නම් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්නෙයි කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා බොජ්ඣංග වඩන්න කියනවා වගේම ඒවා සමරස කරගැනීම, එහෙම නැත්නම් එව්වගේ යෙදෙන ගතිය - පොළොස් ඇඹුලක් උයනකොට දේවල් තියෙන එක නෙවෙයි වෙලා තියෙන්නේ. මොන දේ කොච්චරක් දන්න ඕනද කියලා ඒක යොදනවා. අන්න ඒක ඉතාමත්ම සූක්ෂ්ම දෙයක් අපේ ජීවිත වගේම භාවනා ජීවිතයේ. ඉතින් ඒක කෙළ පැමිණිච්ච සර්වඥයන් වහන්සේට අවශ්‍ය වෙලා තිබුණා මේක මේ භාවනා ලෝකෙ දනිපනි ගාන අපටත් ඒ දැනුම ලබා දෙන්න. ඒ නිසා මේ බොජ්ඣංග පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ විශේෂයක් කළා. අපි මෙතෙක් කල් මතක් කළ විදිහටත්, සතිය වඩාගෙන යනකොට ලෞකිකව තිබුණු සතිය, නැත්නම් ලෞකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් මිශ්‍රව තිබුණු සතිය බොජ්ඣංගයට යනකොට බෝධිය දිහාවටම නැමෙනවා. බෝධි අංගයක් බවට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ලෝකෝත්තර පැත්තට යනවා. ඒ වගේම තමයි ඒ බොජ්ඣංග පිරිත්වල තියෙනවා සුවිශේෂත්වයක් - සුව සේවාවක් තියෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පවා අසනීප වෙච්චි වෙලාවක මහා චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මතක් කරනවා මට බොජ්ඣංග ටිකක් කියන්නෙයි කියලා. හරි ප්‍රසිද්ධයි මහා මොග්ගල්ලාන කස්සප ආදී බොජ්ඣංග ධර්ම. එව්වගේ තියෙනවා සුව සේවාවක්. ඉතින් ඒ සුව සේවාවෙ තියෙන්නේ - මේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම හසුරවපු අපේ ආචාර්ය ප්‍රාචාර්යයන් වහන්සේලා මතක් කරනවා ඒකෙ තියෙන්නෙ මේ පස්සද්ධි චෛතසිකය කියලා. ඉතින් ඒ ප්‍රීතියට ඇවිල්ලා ප්‍රීතියේ ඉඳලා පස්සද්ධියට මාරු වෙනවයි කියල

කියන්නේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක්, ධර්මයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක්, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක්, අද ලෝකයේ ජනතාවට අත්‍යවශ්‍යම කරන්නා වූ මේ හිත සනසන ගතියක්.

ඉතින් අපිත් උත්සාහ කරමු අපි මේ ගත කරන ජීවිතයේදී ඒ වගේ කලබලයක් ආපු වෙලාවට හුඟක් පත්තු වෙන ගින්නකට දර නොදා තෙත ගොම වගේ දේවල් දලා ගින්න අඩු කරගන්න හැටිත්, ගින්න නිවීගෙන එනකොට වියළි දර, වියළි හුළං පිඹලා ගින්න මොළවාගන්නා ආකාරයටත් අපේ හිතේ පත්තු වෙන මේ සංසාර ගින්න අනුව වැඩ කරනකොට කොහොමද අපි ඒක හසුරුවගන්නේ කියන එක ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්න. ඉතින් ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා ඉමු බලන්න. වාඩි වෙලා අපි හිත තබමු බලන්න අපි ඉඳගෙන ඉන්නකොට අපේ මේ ඇතුළත සන්තානය කොහොමද වැඩ කරන්නේ? අපිට ඕනි තරමට ඒක නිවෙනවද? නැත්නම් ඕනි තරමට ඒක උණුසුම් වෙනවද? එහෙම නැත්නම් ඒ උණුසුම් වීම සහ සීතල වීම අතර අපිට පරිචයක් තියෙනවද? නැත්නම් අපි නැගිටින්නේ කණගාටුවෙන්ද කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපි විනාඩි ස්වල්පයක් අරගනිමු. අරගෙන බලමු දේශනා වාරයට යන්න ඉස්සෙල්ලා විස්තර වශයෙන්. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක් කියල කියන්නේ ඉතාමත්ම කලාතුරකින් තමයි අපිට මේ වගේ නිශ්ශබ්ද, කලබලයෙන් තොර තැනක්, ඒ වගේම හිත නිවාගන්න ඕනැයි කියන එකම අදහසකින් යුක්ත පිරිසක්, ඒ වගේම අපිට අතපය එක තැනක තියාගෙන ඉන්න තරම් විවේකයක් ලැබෙන්නේ. ඉතින් ඒක ඉතාමත්ම දුර්ලභ වස්තුවක්, දුර්ලභ දෙයක්. ඉතින් අපි ඒවාට පෙර පින් කියල කියනවා. නමුත් ඒ පෙර පින මොනවා වුණත් හිත ඇවිස්සෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා ඉඳගෙන ඉන්නකොට, සන්සුන් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඕනැවට වැඩිය සන්සුන් වුණොත් නිදිමත වෙලා, කම්මැලි වෙලා, එපා වෙලා නැගිටලා යන්න හිතෙනවා. මට සමාධිය නෑ, මට එකලසක් නෑ, භාවනා කෙරුවා හරි ගියේ නෑ කියල චෝදනා කරනවා. නැතුව ඕනැවට වැඩිය සමාධියට ගියොත් සීතල පරිසරයේ, ඔන්න නින්ද ගිහිල්ලා ඕනැවට වැඩිය සංසිඳුණොත්. ඇවිස්සුණොත් පුවක් ඉත්ත

ගලේ ගැහුවා වගේ නන්නත්තාර වෙලා ඉඳගෙන හිටියට වැඩක් නෑ හොඳටෝම ඇවිස්සෙනවා.

ඉතින් ඔය දෙක අතර භ්‍රමණයේ, ඔය දෙක අතර අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යයේ කිසිම කෙනෙකුට කිසිම පරිපාලන ශක්තියක් නෑ. කිසිම කෙනෙකුට න්‍යාය පත්‍රයක් නෑ. ඉතින් ඒක පශ්චාත්තාප වෙන්න දෙයක් නෙවෙයි. අපි අද ඉගෙනගන්න හඳන මේ පීති සම්බොජ්ඣංගයත්, ඒ වගේම පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයටත් මං හිතනවා ඇති වෙන්න පොහොර ලැබෙයි කියලා, ඇති වෙන්න කරුණු කාරණා ලැබෙයි කියලා. අපි නිශ්ශබ්දව බලමු අපේ කය තැන්පත් කරලා, ඇස් දෙකත් මෘදු විදිහට වහගෙන, සමබරව කය තියාගෙන, හිත නතර කිරීම සඳහා, නැත්නම් හිතට නැංගුරම් පොළක් සඳහා, නැත්නම් හිතට ක්ෂේම භූමියක් සඳහා අපි ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් හුස්ම ගන්නකොට ඇඳුම්වල සිවුරුවල ඇඟ තෙරපෙන ආකාරයත්, හුස්ම පිට කරනකොට ඒක ඉහිල් වෙන භාවයත්, එහෙම නැත්නම් ඇතුල් වෙන පිට වෙන හුස්ම ද්වාරය වශයෙන් නාසිකාග්‍රයේ හෝ ඒ අවට තැනක තැරවෙන හැටිත් වගේ දේකට හිත තියන්න උත්සාහ කරලා බලනවා. ඒ බලනකොට හිත ඇවිස්සෙනවාද? තැන්පත් වෙනවාද? බාහිරෙන් එන කාරණා අවුස්සනසුලු දේවල්ද? තැන්පත් වෙනසුලු දේවල්ද? කියලා 'මම දැන් මෙතන' කියන තැන ස්වල්ප වේලාවක් සතියේ නාමයෙන්, සාමූහික භාවනාවක නාමයෙන් ගත කරමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, සාමූහික වශයෙන් මෙන්ම පුද්ගලික වශයෙනුත් අපිට හිතේ හරස්කඩක් දැකගන්න පුළුවන් වුණා. ඒක හොඳයි ආර්ය පර්යේෂණය සඳහා. ඉතින් අන්න ඒ වගේ කටයුත්තක් කරනකොට මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්ත පීති සම්බොජ්ඣංගයේ වග විස්තර බැලුවොත් පිනා යන ගතිය කියල තමයි මේකට සිංහලෙන් සඳහන් කරන්නේ. සංස්කෘතයෙන් ප්‍රීති කියන වචනෙ පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් ඒකට අපේ බොජ්ඣංග පෙළගැස්ම අනුව නම් හිත ඇතුළේ සැහෙන වීර්යයක් ඇති වෙච්ච වෙලාවක, නැත්නම් තමන්ගෙ වීර්යය සාර්ථක වෙච්ච වෙලාවක මගේ හිත මම බලාපොරොත්තු වුණා වූ මූල කර්මස්ථානයේ පවතිනවා නම්, ඉඳගෙන ඉන්නකොට මේ හුස්ම සම්බන්ධව ඉරියව්ව සම්බන්ධව,

එහෙම නැත්නම් ඇවිදිමින් ගත කරන සක්මන් භාවනාවක නම් පතුල පොළවේ ගැටීම සම්බන්ධව, නැත්නම් තමන් ඉන්න ඉරියව්ව සම්බන්ධව, නැත්නම් කනකොට යනකොට එනකොට කටයුතු කරනකොට හොඳට ඒකට වීරිය එළඹිලා තිබුණා නම් ඒ නෛසර්ගයෙන්ම, නිසඟයෙන්ම ඒ ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ඒ මොකද හේතුව? ඒ අවබෝධය නිසා කෙලෙස් එන්නෙ නෑ හිතට. කෙලෙස් එන්න දෙයක් නෑ. එතකොට මෙච්චර මේ සංස්කරණය කරන ලද මේ ලෝකයේ, නැත්නම් විකාර කරන ලෝකයේ මට එක චිත්තක්ෂණයක් කෙලෙස් නැතුව ගත කරන්න පුළුවන් වුණා කියල කියනකොට පශ්චිම භවික කෙනෙකුට සතුටක් ඇති වෙනවා බුද්ධ ශාසනය කියලා. ඉතින් ඒ සතුට අළුතෙන් ඉල්ලන්න දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. සමථ ක්‍රමයට ඒක කියනවා විතක්ක විචාර චෛතසික දෙක නැති, එහෙම නැත්නම් හිත අරමුණට මෙහෙයවීමක් අවශ්‍ය නැති, අරමුණ පිරික්ෂා බැලීමකට යන්නෙ නැතුව ඉබේම අරමුණට හිත යනවා නම්, ඉබේම හිත පිරික්ෂා බලනවා නම්, එතකොට පහළ වෙන චෛතසිකයට ප්‍රීතිය කියල කියනවා. ඉතින් ඒක නිසා ප්‍රීතිය කියල කියන්නෙ මෙතෙක් කල් අපි භාවනා කරපු එකේ - සමථ වශයෙන්, විපස්සනා වශයෙන් - ඒ කටයුතු ඉබේ සිද්ධ වෙන වෙලාව කියලා අපි සාමාන්‍යයෙන් සිංහලෙන් කියනවා. එහෙම නැත්නම් නිරුත්සාහව සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක සඳහා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළේ මේ හුස්ම ගන්නෙ නැතුව ගැනෙන හුස්ම මත සතිය පිහිටනකොට යෝගාවචරයට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ආනාපානසතිය කරන්න ගියහම ආයාසකර ගතියක් එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ අර අධික උනන්දුව, නැත්නම් අධික වීර්යය නිසා ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නවා. ඉතින් එතකොට හිසේ කැක්කුම් එනවා. බෙල්ල පිටිපස්සෙ රිදුම් එනවා. ඉතින් යෝගාවචරයෝ කියනවා මට හුස්ම එච්චර ප්‍රශ්නයක් නෑ. හැබැයි ආනාපානසති භාවනා කරන්න ගියොත් නා නා ප්‍රකාර ප්‍රශ්න. ඉතින් එව්වා ගෙවන් කරලා ඉබේ වැටෙන හුස්මට හිත තියනවා කියන එකට එන්න සෑහෙන කාලයක් යනවා. ඒකෙත් හැබැයි ශූරයාට, දක්ෂයාට එච්චර කල් ගන්නෙ නෑ. ඒ මොකද, එයා මිරිකලා අල්ලන්නෙ නෑ. සාමාන්‍ය ක්‍රමයට කරනවා. ඒක හුඟක් ප්‍රසිද්ධයි සක්මනේදි. සක්මනේ හරි කෘතිමයි සක්මන් මළුවක් දකිනකොටම,

සක්මන් මළුවට ගොඩ වෙනකොටම, පටන්ගන්නකොටම. හුඟාක් වෙලාවට අර 'කරන්නෙක්, කරවන්නෙක්' ඉන්නවා. නමුත් ටික වෙලාවක් එකම පුරුදු සක්මනේ හැමදම කරන වෙලාවට සක්මන් කරගෙන යනකොට ඒක නිකන් ටික වෙලාවකින් හුරු දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ශරීරයේ ස්වභාවික body knowledge එකෙන්ම, නැත්නම් ඇඟෙන්ම සාමාන්‍ය වේගෙ ගන්නවා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා මේක නිකන් බෝනික්කෙක් ඇවිදින්නා වාගේ, නැත්නම් ඔරලෝසු බට්ටෙක් පැද්දෙන්නා වාගේ යනකොට තමන්ට තේරෙනවා කොච්චර වටිනවද මහපොළව උඩ මම ඇවිදින ගමන් කෙලෙස් නෑ, බුද්ධ ශාසනය කරනවා. එතකොට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඒක නිකන් පොළවේ ඇවිදීමෙන් ඇතිවෙන ප්‍රීතියක්. ඒක රජෙකුට ගන්න අමාරුයි. ඒ වගේ කිසිම කෙනෙකුට ඒගොල්ලන්ට මේ පොළවේ නිකන් ඇවිදින එක ප්‍රීතියක් කරගන්න බෑ. නමුත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට ඒක වටිනා දෙයක්. මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අපිට පෙන්නල දීපු දෙයක්. ඒ වගේම, බත් පිඟාන අතට ගත්තට පස්සේ - මේ කෑම ටික තමයි. ඉතින් ඕක අතට එන්න ඉතින් ගොඩාක් පෙරළි කරලනේ බත් පිඟානක් අතට එන්නේ. ඒක කන වෙලාවෙදි ඒක සිහිපත් කරන්න පුළුවන් නම්, එතකොට ඒ කෑමට, බතට ව්‍යංජනයක් එකතු වුණා වගේ. එතකොට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. නාන වෙලාවෙදි තමන් අනම් මනම් පැත්තක තියලා මේ නාන බව දන්නවා නම්, එතකොටත් අපිට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා.

ඉතින් ඒ වගේ අර වීරියම තමයි මෙතෙන්ට යනකොට ආරම්භ ධාතු වීරිය නෙවෙයි නික්ඛම ධාතු වීරිය බවට පත් වෙන්නේ. කරන්නා නැති වෙනවා. එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් කරන්නා ඉන්න තාක් කල් ජීවිතේ කක්කා. කරන්නා නැතුව ඉබේ වෙන්න පටන්ගත්තට පස්සෙ ඔන්න ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ඒ නිසා හුස්ම වුණත් සාමාන්‍ය වැටෙන හුස්මට එනකන් ආයාස නොකරන හුස්මට පූර්ණව සතිය පිහිටනකොට ඔන්න ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ඒ වගේම කෑම කන ගමන් එක පාරට මතක් වෙනවා 'මං ගිජුකමට කාලා බෑ. මම භාවනා කරල තියෙනවා. මම මේකට සතිය පිහිටුවන්න ඕනෑ' කියලා හරියට කෑම ටික කනකොට සතිය පිහිටපුවහම හිතෙනවා දැන් කවුරුවත් කියල නෙවෙයිනේ. මට ඉබේම කෑම කනකොට සතිය මතු වුණා. සතිය මතු වෙනකොට ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒකට අපි මේ වෙලාවෙදි වීරිය

කියනවා. අර තටමන වීරිය නෙවෙයි මෙතන එන්නේ. මෙතන අර ඇබ්බැහිය නිසා, පුරුද්ද නිසා ඇති වෙන වීරිය. හැබැයි මේකත් මේ පරිපුන්න වීරියක් බවට පත් වෙලා නෑ. පරිපුන්න වීරියට යනකොට ඒක ප්‍රඥා සම්ප්‍රයුක්ත වෙනවා. ඉතින් එතනදි තමයි මේ ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නේ. මම ජීවත් වෙනකොට විතරයි ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නේ. රඟපානකොට නෑ. එහෙම නැත්නම් මේ හුවා දක්වන වෙලාවෙදි, අනුන්ට කියාපාන වෙලාවෙදි එන්නෙ නෑ. ඒ නිසා බෞද්ධයන්ට හරි අමාරුයි ප්‍රීතිය පහළ කරගන්න. මොකද, බෞද්ධයෝ මේ භාවනාව කියලා රඟදැක්වීමක් කරන්නේ. හුවාපෑමක් කරන්නේ. ඉතින් ඒ වුණාට බෞද්ධයෝ වුණත් පොඩි දරුවන්ට කරතැහැකි. ඒ වගේම අන්‍යාගමික කෙනෙකුට කිව්වොත් එහෙම මොකුත් නෑ, මේ තමන් ඒ කරන දේම තමයි. ඒක පිළිබඳව ඒක කරන දෙයක්ද? වෙන දෙයක්ද? කියන පෙරළිය වෙන තැන බලන්න කියනවා. සක්මන් කරනවද? සක්මන් වෙනවද? මම අහනවද? නැත්නම් මට ඇහෙනවද? මම යමක් දිහා බලනවද? නැත්නම් මට පේනවද?

ඉතින් අන්න ඒ සකර්මක අකර්මක භේදයේ සකර්මකව කරන ලද දේවල්ම තමයි තමන්ටම තේරෙනවා දැන් මමයා නැතුව වැඩේ වෙනවයි කියලා. නැත්නම් අකර්මකවත් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අර මමයා නැති වෙනකොට ඒ හිස්තැනට තමයි ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් මමයා ඉන්නකල් නම් ප්‍රීතියක් නෑ කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි මේ පවුල් කන ගමන්, දරුවෝ ඇති කරන ගමන්, ඒ කටයුතු කරන ගමන් අරයගේ වැඩවලටත් ඇඟිලි ගගහා, මෙයාගෙ වැඩවලටත් ඇඟිලි ගගහා, අතපත ගගා ඉන්නකන් මමයාමයි පෝෂණය වෙන්නේ. එතකොට ප්‍රීතියට එන්න වෙලාවක් නෑ. නමුත් අර වීරියෙන් තමන් දැනගන්න ඕනෑ මම නැත්නම් මේ වැඩේ මීටත් වැඩිය හොඳින් වෙනවා. ඕනෑම කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් - මම රස්සාව කරන කාලේ ඉතින් මට රස්සාවත් හොඳට හරියනවා. ඒ වුණාට මට මේ පැවිද්දේ ආශාවත් තියෙනවා. එතකොට ඒ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හම්බ වෙලා මම කිව්වා, මෙහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, මට නම් හොඳටම අවශ්‍යතාවය තියෙනවා. ඒ වුණාට මම වැඩ කරන තැන ලොක්කා මම යනවට කැමති නෑ. මෙච්චර ගානකට පවුල් ගානක් නඩත්තු වෙනවා. ඒ නිසා පැවිදි වෙන්නත් ඕනකම තියෙනවයි කියලා.

ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ තමේකට ගනන් ගත්තෙ නෑ. ගනන් ගන්නෙ නැතුව කිව්වා 'උඹට ඕනි නම් උඹ පලයන්. උඹ ගියොත් ඔයිට වැඩිය හොඳ කෙනෙක් එනවා. ලංකාව කියන්නෙ හොඳ සාක්ෂරතාවය තියෙන රටක්. උඹේ හිතේ දෙගිඩි භාවය තමයි ඔය තියෙන්නේ' කියලා. ඉතින් මට ගියාට ලැජ්ජා හිතුණා. ඇයි අප්පා මෙච්චර එකේ මං හිතුවා මේ පැවිදි වෙන එක හොඳයිනේ කියලා තල්ලුවක් දෙයි කියලා. නෑ. ගෙට ආපු ගැරඬියෙක් තරමටවත් මාව සැලකුවේ නෑ.

ඉතින් ඒ වගේ අපි අපි විසින්ම හදගන්නවා කතන්දරයක් මේ මම නැතුව බෑ කියලා. ඒ තාක් කල් භාවනාව හරියන්නෙ නෑ. ඒ තාක් කල් පීති සම්බොජ්ඣංගය පහළ වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි පීති සම්බොජ්ඣංගය පහළ වෙච්ච ගමන් පුදුම හිත සතුටු වෙන, ප්‍රමෝදයට පත් වෙන, පාමොජ්ජ, තරුණ ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න පටන්ගත්තා. අර අම්මගෙන් බීපු කිරිත් සිහිපත් වෙනවා. අර හෙළුවෙන් අම්මගේ ඔඩොක්කුවේ ඉන්නකොට තිබුණ සතුට, එහෙම නැත්නම් මේ නෛසර්ගික සතුට එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක එන්නේ බොහොම මේ ජීවන සුවඳත් එක්කම තමයි. නමුත් ඉස්සරහට යනකොට පීති සම්බොජ්ඣංගය බවට පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. තමන්ට තේරෙනවා මේක අපේ ජන්ම දයාදයක්. මේ අපේ සංස්කෘතිය විසින් අපිව විනාශ කරල තියෙන්නේ. මේ අපේ සිරිත් විරිත් කියන එකෙන්, සදචාරය කියන එකෙන් අපිව නැති කරල තියෙන්නේ. අර තියෙන සරලකමේ මේක තියෙනවා. ඉතින් අපිට බැනේ මේ ලෝකෙ සදචාරය නැතුව ජීවත් වෙන්න. අපිට බැනේ මේ ලෝකෙ තියෙන ආචාර ධර්ම අයින් කරලා ජීවත් වෙන්න. ඉතින් ඒකට බුදුහාමුදුරුවෝ පුංචි රහසක් අපිට කණට කරල කියනවා 'මම දූන් මෙතන'. ඔය 'මම දූන් මෙතන' කියන තැන සදචාරය නෑ. 'මම දූන් මෙතන' කියන තැන්වල ආචාර ධර්මත් නෑ. 'මම දූන් මෙතන' කියන තැන්වල ශිෂ්ඨාචාරයත් නෑ.

ඒ නිසා ඕනෑම ශිෂ්ඨ සමාජයකට ගිහිල්ලා උඹ 'මම දූන් මෙතනට' වෙයන්. එතකොට ඒකට බය වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒකට තනි වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒකට කෝල වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒකට කෝඩු වෙන්නෙ නැත්නම් ඔන්න පීති සම්බොජ්ඣංගය පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒක අවශ්‍යයි. එහෙම නොවුණොත් එක්කො වීරිය නෑ. නැත්නම් ධම්මවිචය නෑ. නිදිමත වෙලා, කම්මැලි වෙලා,

භාවනාව නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ වාඩි වෙලා තින්ද යන එක. ඉතින් එතනදි අර උනන්දුකාරක ගතිය, උදුන රත් කරලා තියාගෙන ඉන්න ගතිය මේ පීති සම්බොජ්ඣංගයෙන් සිද්ධ කරනවා. ඉතින් ඒ පීති සම්බොජ්ඣංගය තියෙන එක්කෙනාගේ ගත සිත දෙකම උනන්දුයි. උණුසුම් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකයි පොඩි දරුවෝ නිතරම හිනා වෙලා සතුටෙන් ගත කරන්නේ. ඒගොල්ලන්ගේ හිත්වල ඔය ඒක වළක්වන සැකයක්වත්, අවුලක්වත් ඇත්තෙ නෑ. ඉතින් මේ චෛතසිකය වැඩීමට විද්‍යාව, තාක්ෂණය, නව යටිතල පහසුකම් පුදුමාකාර විදිහට වැඩුවා මිනිස්සු. Pleasure principle කියල මේකට කියන්නේ. මේ දරුවන්ට සැප දෙන්න, රට හදන්න, අම්මට අප්පට සැප දෙන්න. ඉතින් අවුරුදු 200 ක් මානවයා නොමග ගියා මේ විද්‍යා දියුණුව කියන එකත් එක්ක. ඒ විද්‍යා දියුණුවේ ගියේම pleasure principle එකේ. ඕන දෙයක් කෙරුවට කමක් නෑ සතුට ලබන්න. ඉතින් ඒකෙ භයානකකම අද මේ covid ආවයින් තමයි දැනුණේ. ඒත් එක්කම මේ යුක්රේන් යුද්ධය එනකොට හිතුවා ඒක අහම්බයක් කියලා. ඊට පස්සෙ ඇති වෙච්ච මේ රට බංකොලොත් වෙනකොට හිතුවා මේ අපිට විතරයි කියලා. දැන් බලන්නකෝ මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියලා. මුළු ලෝකෙම, ඔය සැප හොයාගෙන ගිය කට්ටියගේ අන්තිමට වෙලා තියෙන්නේ මොකක්ද? පරිසරය දූෂණය කළා. ගස්වැල් නාස්ති කළා. අසහනය වැඩි වුණා, ආතතිය වැඩි වුණා, සියදිවි නසාගන්න ප්‍රමාණය වැඩි වෙලා තියෙනවා. ඉතින් තාමත් ලෝක ජනතාවගෙන් සියයට කීයකටද මේක ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට දාලා බලන්න පුළුවන් වෙන්නේ? කට්ටිය හිතන්නේ නෑ මේ ආණ්ඩුව මාරු වුණොත් හරියයි, තාක්ෂණයෙන් බේරෙයි, තෙල් නැවක් ආවොත් හරියයි, ඩොලර් අච්චු ගැහුවොත් හරියයි කියලා. අර පරණ පුරුදු තාලෙම කරනවා.

නමුත් බොජ්ඣංගයක් පැත්තට ගිය මනුස්සයට තේරෙනවා ඕවා සේරගෙන්ම කෙරුවේ මේ අපේ වර්තමාන 'මම දැන් මේ මෙතන' කියන හිත කඩන්නනේ මේ සෙල්ලම් සේරම කරන්නේ. ඒ ඔක්කොමත් තියෙද්දි බුදුහාමුදුරුවෝ තනි ඇඟිල්ල උස්සල කියනවානේ ඔය 'මම දැන් මෙතන' තියෙන තැන කඩන්න බෑ කියලා. ඔය ජාති කොච්චර තිබුණත්, අපි සැණකෙළියකට ගියත්, අපි සුපර් මාර්කට් එකට ගියත්, අපි මාළු මාර්කට් එකට ගියත් 'මම දැන් මෙතන' තියාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ 'මම දැන් මෙතන' කියල ලබනකොට අභ්‍යන්තරව කෙරෙන ඒ අන්තරාවර්තනය වෙන ප්‍රීතියත්, අර බාහිරේ මාළු කෑල්ලක් දැකලා, සුපර් මාර්කට් එකේ බඩු දැකලා, සංදර්ශනය දැකලා වෙන ප්‍රීතියත් දෙක අතර අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වෙනස දැකගන්න බෑ පොඩි දරුවන්ට. මොකද, දෙමව්පියෝ නොමග අරින්නේ. ඉස්කෝලෙන් නොමග අරින්නේ. ආගමික මධ්‍යස්ථානයෙන් නොමග අරින්නේ. ලස්සන දේවල් හදලා තොවිල් නටනවා. ගිරග්ග සමජ්ජ කරගෙන බාහිරේට හිත දනවා. ඉතින් ඒ ළමයට අර ඇතුළත තියෙන පීති සම්බොජ්ඣංගය, නැත්නම් ඇතුළත තියෙන මේ දිය උල්පත දැකගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි ඉතින් මට කියන්න තියෙන සාක්ෂිය තමයි ඒ බාහිර ඔය සෝභන වැඩවලින් අර ඇතුළෙ තියෙන උල්පත මකන්න බෑ. හැබැයි ඉතින් පස්සට දන්න පුළුවන්.

ඉතින් අපි මේ ධර්ම දේශනා කරලා මේ 'සතිපට්ඨාන විවරණය' හරහා යන්න හදන්නේ ඔය කොච්චර කෙරුවක්වත් මේක විනාශ වෙලා නෑ. හැම කෙනාගෙම ඒ ප්‍රභවය, ඒ ශක්තිය තියෙනවා. හිතන්න එපා මේ බාහිරේ තියෙන මේ ලාමක වැඩවලින් මේ පීති සම්බොජ්ඣංගය වහන්න පුළුවන් වෙයි. සතිය වහන්න පුළුවන් වෙයි. ආර්ය පර්යේෂණය වහන්න පුළුවන් වෙයි. අපේ මහණකම වහන්න පුළුවන් වෙයි. අපේ තපස වහන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. බෑ. එහෙම කරන්න බෑ. අපි මේ ලබපු මනුස්සත්ත පටිලාභය බුද්ධෝත්පාද කාලෙට පමණයි දෙවෙනි වෙන්නේ. ඒක මකන්න බෑ අපි වැරදි වැඩ කෙරුවයි කියලා. ඒක මකන්න බෑ අපි වැරදි මිනිස්සු ආශ්‍රය කළයි කියලා. ඇත්ත තමයි ඒ ආශ්‍රය කරන තාක් කල්, වැරදි වැඩ කරන තක් කල් ප්‍රීතිය ලැබෙන්නෙ නෑ. නමුත් ඒකට විකල්පයක් තියෙනවා කියල ගිය ගමන් බොහෝ විට ගිය ගමන්ම සමහරෙකුට හම්බ වෙනවා. සමහරෙකුට ටිකක් කල් යනවා.

ඒක නිසා බටහිර වගේ රටක හැදිච්ච, එහෙම නැත්නම් මේ සංකර සමාජයක හැදිච්ච කෙනෙකුට සතිය කියන එක හඳුන්වලා දීලා එයා මොකක් හරි හේතුවකින් - ගුරුවරයගේ දක්ෂකමකින් හෝ පරිසරය නිසා හෝ එත්තුගත්තට පස්සේ සතිමත් වුණොත් මෙයාගේ හිතේ පැවැත්ම බලන්න පුළුවන් දැන්. ඒකට බටහිර ලෝකේ ගොඩක් නව තාක්ෂණය හදල තියෙනවා. ඒ තාක්ෂණය අවශ්‍ය වුණා මීමැස්මොරය

හැදිච්චහම මොළේ මොකක්ද වෙන්නෙ කියල බලන්න. ඒ වගේම schizophrenia ආපුවහම, එහෙම නැත්නම් bipolar ආපුවහම ඇයි එයා සියදිවි නසාගන්නේ කියල බලන්න. ඉතින් ඒකට මැෂින් හදලා ඒගොල්ලෝ MRI scan එක දලා, පස්සෙ functional MRI scan එක දලා මොළේට ඉලෙක්ට්‍රෝඩ 64 ක් විතර හයි කරලා, control room එකේ ඉඳලා බලන්න පුළුවන් එයාගෙ කොයි කොයි තැනද මොළේ වැඩියෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ඒක හැදුවෙත් මොළේ නරක් වෙච්ච මනුස්සයෙක්. දැනට control room එකේ ඉන්නෙත් මොළේ නරක් වෙච්ච මනුස්සයෙක්. මැෂින් එකට දල ඉන්නෙත් මොළේ නරක් වෙච්ච මනුස්සයෙක්. ඉතින් Harvard University එකේ දක්ෂ විද්‍යාඥයෝ හම්බ වුණාට පස්සේ දලයි ලාමාතුමා කිව්වා ඕකට හොඳට භාවනා කරපු කෙනෙක් දල බලන්නෙයි කියලා. ඊට පස්සේ අර මිනිස්සුන්ට හුස්ම ගන්න බැරුව ගියා. ඒ මොකද, මේ පීති ආදී සම්බොජ්ඣංග පහළ වීම සඳහා උද්දීපනයක් අවශ්‍යයි කියන එක බටහිර ලෝකෙ අපිට පොවපු, ලංකාව වගේ රටවල්වලට දීපු විශාල පිළිකාවක්.

නමුත් දලයි ලාමාතුමා කිව්වා මේ කරුණාව වගේ චෛතසිකයක් ආපුවහම නිකම්ම ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ඔය බාහිරේ ශෝභනවලින් නෙවෙයි. ඒක නිසා කෙනෙක් මේ කරුණා භාවනාවක් කරනකොට, එහෙම නැත්නම් සති භාවනාවෙදි ගිහිල්ලා තමන්ට තමන් කරුණාව ඇති වෙනකොට, අපි මේ සන්තෝසෙන් බිම වාඩි වෙලා ඉන්නකොට කොහොමද වෙන්නෙ කියල බලන්න. ඉතින් පළවෙනි වතාවට මැෂින් එකට භාවනා කරපු කෙනෙක් දැම්මා. දලා mini retreat එකක් කළා විනාඩි හයකට. එක වෙලාවක මෛත්‍රී කරනවා. එක වෙලාවක කරුණාව කරනවා. එක වෙලාවක සතිය වඩනවා. එක වෙලාවක විපස්සනා කරනවා. එක වෙලාවක මොනවක්වත් නැතුව ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට බලන්න පුළුවන් මොළේ ක්‍රියාකාරිත්වය. ඒ ඒ කිරණ මාර්ගයෙන්; ඇල්ෆා කිරණ, බීටා කිරණ, තීටා කිරණ, ගැමා කිරණ කියලා හදලා දැන් ඒවට දර්ශීය ප්‍රස්ථාර හදල තියෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි ඔය සාමාන්‍යයෙන් මීමැස්මොර කාරයෙක් බලන්න ගියහම EEG machine එක කියල එකක් දන්නේ. EEG machine එකේ 16 ක්

තියෙනවා electrodes. දැම්මට පස්සේ 16 න් පෙන්නනවා ඒ මොළේ මොන වගේ දේවල් එනකොටද එයාට අපස්මාර වෙන්නේ කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒ බව දක්වන ලකුණු සාමාන්‍ය වෙලාවෙත් තියෙනවද කියලා. ඒක තවත් අඩු කළා brainwave starter එකට. එකම එක ඉලෙක්ට්‍රෝඩයයි තියෙන්නේ. ඒක නිකන් මේ ගෑණු ළමයි අර ඉස්කෝලෙ යනකොට දන ඇලිස් බෑන්ඩ් වගේ බෑන්ඩ් එකක තියෙන්නේ. නළල මැදට පොඩ්ඩක් වම් පැත්තට වෙන්න දැම්මට පස්සේ එයා විනාඩි 40 ක් භාවනා කරනකොට එයාට පේනවා මේ පීති සම්බොජ්ඣංගයට අදල එක graph එකක් වෙනම තියෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි ඉස්සරහට කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයට බලාපොරොත්තු වෙන සංසිඳීම සම්බන්ධව වෙනම ප්‍රස්ථාරයකුත් පෙන්නනවා.

ඉතින් ඒක සම්බන්ධයෙන් විකිපීඩියා එක බැලුවොත් පේනවා භාවනා කරනකොට ඇවිස්සිල්ලත් වැඩි වෙනවා, තැන්පත්විල්ලත් වැඩි වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒක අර භාවනා නොකරපු කෙනෙක්, දන්නෙ නැති කෙනෙක් බැලුවොත් එයාට මේකට අර්ථකථන දෙන්න බෑ. මොකද, අප්‍රමාදය දියුණු වෙනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනයෙන් කියනවා නම්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රණීත භාවය දියුණු වෙනවා. නමුත් බාහිරෙන් එන උනන්දු කරවන, කුප්පවන, අවුස්සන දේවල් පිළිබඳව ප්‍රතිචාරය අඩු වෙනවා. ඉතින් මේ දෙකේ දියුණුව මොකක්ද කියලා කාටවක්වත් කියන්න බෑ. ප්‍රීතිය වැඩෙන එකද භාවනාවෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? නැත්නම් භාවනා කරල අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ ප්‍රීතිය වඩන එකද? එහෙම නැත්නම් පස්සද්ධිය වඩන එකද? කියලා. ඉතින් ඒකෙදි හරි වෙනස් එකඑක්කෙනාගේ චරිත ලකුණු, එක එක ගුරුකුලවාද. විපස්සනා කරන එක්කෙනා ප්‍රීතිය ගැන එච්චර තකන්නෙ නෑ. භාවනාවෙදි හම්බ වෙන ඔය සතුට, ඔය කියන සමාධිය එච්චර ගණන් ගන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ ඇති දේ ඇති හැටියෙන් දැකීම කියල තමයි සතියෙන්, නැත්නම් විපස්සනාවෙන් බලන්නේ. නමුත් සමාධිය පැත්තට බර, සමථය පැත්තට බර කට්ටිය ප්‍රීතිය හම්බ වුණොත් රෑ එකට දෙකට එන්නෙ කමටහන් ශුද්ධ කරන්න. අනේ අම්මේ! ස්වාමීන් වහන්ස, පුදුමාකාර ප්‍රීතියක්. එහෙමයි මෙහෙමයි කියලා දෙරට තට්ටු කරලා කමටහන් ශුද්ධ

කරගෙන යනවා. මොකද? ඒ හම්බ වෙච්චහම බේරන්න බෑ. මොකද, ඒ තරම්ම අර බාහිර දේවල්වලින් හිත කුප්පගෙන ජීවත් වෙච්ච මනුස්සයාට අර කෙලෙස් අඩු වීමේදි වරින් වර ඇති වෙන ඒ ප්‍රීතිය පවා පුදුම විදිහට දරාගන්න බැරි මට්ටමකට පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි නිස්සරණ වනයේදි මේ පර්යේෂණවලට ලක් කරලා අපි හිතාගත්තා කොහොමද අපි මේ කෙනා භාවනා කරනකොට සමහර විට නින්දට වැටෙනවා. මේක මේ සමාධියකින් ඇති වෙච්ච එකක්ද? එහෙම නැත්නම් කෙලෙස් බර නින්දක්ද? නැත්නම් හිත ඇවිස්සෙනවා. ඒ හිත ඇවිස්සීම නිසා ඔළුව කරකවන්න පටන් අරගන්නවා. ඉස්සරහට පස්සට නැමෙනවා. විසුමක් නෑ. දඟලනවා ආදී වශයෙන් ඒක හොඳට පේනවා ඔය brainwave starter එකේ. ඒ ගත්තට පස්සේ ඒ අර්ථකථන දෙන එක්කෙනා සර්වඥ වුණොත් නම් බේරෙයි. නැත්නම් කොහොමද බලන්නේ? ඉතින් ඒ නිසා අපි මොරටු විශ්ව විද්‍යාලයත් එක්කත් සම්බන්ධ වුණා. අපෙත් ඉන්න සංඝයා වහන්සේලාත් එකතු වෙලා අපිත් යන්ත්‍ර දලා බැලුවා. බලනකොට සමහර විටෙක හිත පුදුම ඇවිස්සිල්ලක්, උනන්දුවක්, එහෙම නැත්නම් වෙල්ඩින් ලාම්පුවක් වගේ හිත අවදි වෙන ගතියකුත් තියෙනවා. තව පැත්තකට අර පස්සද්ධියට යන ගතියත් පෙන්නනවා. ඉතින් ඒක සම්බන්ධ වෙනකොට අපිට සිද්ධ වුණා උපමාන තුන හතරක්ම ගන්න. එකක් තමයි විකිපීඩියා එකේ තියෙන විදිහට ඒ graphs වැඩ කරන හැටි. දෙක, අපේ යන්තරේ අපිට පෙන්නන දේ. තුන, ඒ යෝගාවචරයගෙන් අහන්න පුළුවන් අද භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට තමන්ට තිබුණේ උනන්දු, පිපිච්ච, ප්‍රසන්න මනසක්ද? එහෙම නැත්නම් කම්මැලි වෙච්චි, එපා වෙච්චි, නැගිටලා යන්න ඕනෑ කියන මනසක්ද? කියලා. හැබැයි යෝගාවචරයා දිහා බලනකොටත් පේනවා එයා ඒ පටන්ගත්ත ඉරියව්වෙන්ම එහෙම්ම ඉන්නවා නම් මධ්‍යස්ථව ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් ඕනෑම කෙනෙකුට අර පස්සද්ධි වගේ චෛතසිකවලට යනකොට බෙල්ල පාත් වෙලා කඩා වැටිලා ඉරියව්ව ටිකක් ඉහිල් වෙලා යන්න පුළුවන්. නැත්නම් අධික වීරිය වැඩි චෛතසික ආපුවහම කොන්ද කෙළින් කරගත්ත ගමන්ම දළදඬු වෙලා හරි වෙහෙසකිනුත් ගත කරනවා. ඉතින් ඒක යෝගාවචරයා දිහා බලලත් ගන්න පුළුවන්. මේ හතරමත් අරගෙන බෑ

අපිට තීන්දු කරන්න මෙයාගෙ ප්‍රීති චෛතසිකයද වැඩෙන්නේ? පස්සද්ධි චෛතසිකයද? කියලා. එහෙම නැත්නම් ඇවිස්සෙන පැත්තද මේ යන්නේ? එහෙම නැත්නම් සංසිඳෙන පැත්තද? කියලා.

ඉතින් මම හෙමීහිට බණ හරවන්නේ මේ ප්‍රීති චෛතසිකයෙන් පස්සද්ධි චෛතසිකයට. ප්‍රීතිය කියල කියන්නෙ කුමුදුලන ගතිය, ප්‍රමෝද වෙන ගතිය, පිනා යන ගතියට. පස්සද්ධිය කියල කියන්නෙ - බොර තියෙන වතුර ටිකක් වීදුරුවක තියල තැන්පත් වෙනකොට ඒ අර හෙමීහිට හෙමීහිට හෙමීහිට මණ්ඩි මිදෙනවා. අන්න මේ දෙක අතර වෙනස පරිසරයෙන්ද එන්නේ? නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු විදිහට කම්මජ, චිත්තජ, ඍතුජ, ආහාරජ. හේතු හතරයි තියෙන්නේ. මේ කර්මජ හේතුවක් නිසා එයාගෙ ඇවිස්සිච්ච මනසක් තියෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් මේ වෙලාවෙ පවතින කර්මය. නැත්නම් චිත්තජ තත්ත්වය මත. අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින් හරියට මෙහෙම ඉන්න ඕනැයි කියල කියනවා නම්, කෙනෙකුට අවුල් වෙච්ච පරිසරයක වුණත් නිශ්ශබ්ද වෙන්න පුළුවන්. එහෙම චිත්ත ශක්තියක් නැති කෙනෙකුට නම් පරිසරය අවුල් නම් හිතත් අවුල් වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඍතුජ. දැන් අපි ඉන්නේ වස්සාන ඍතුවේ. ඉතින් මේකෙදි සාමාන්‍යයෙන් සෙම ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩියි. ඉතින් එතකොට භාවනාවෙදි ඒ අපෝ ධාතුවේ කැපී පේන ගතිය, නැත්නම් සෙම ඇවිස්සෙනවා, උගුර කට බැරැන්ඩි වෙන ගති තියෙනවා. ඒක භාවනාවෙන් කඩන්නත් බෑ. දැන් කාලෙ නම් ඉතින් air condition දගත්තහම හැමදම ඉතින් හේමන්ත ඍතුව තමයි. Sun glass දෙකක් දගත්තහම හැමදම වස්සාන ඍතුව. ඒ වගේ විකාර කරනවා. නමුත් මේ වගේ සාමාන්‍ය පරිසරය ගත්තහම මං කියන්නේ. එහෙම නැත්නම් ආහාරජ. තමන් ගත්ත ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදර්ථවල හැටි හැටියට බලපෑමක් තියෙනවා භාවනාවට.

ඉතින් මේකෙන් මොකක්ද මේ වැඩ කරන්නේ? ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? කියල කියන්න ඒකහේතුකව මේක වෙන්නෙ නෑ. ඒක බහුහේතුකවයි සිද්ධ වෙන්නේ. අන්න ඒ බහුහේතුකව සිද්ධ වෙන මේ දේ යෝගාවචරයා දත යුතුයි කිව්වොත් මං හිතන්නෙ නෑ කාටවක්වත් නිවන් දකින්න පුළුවන් වෙයි කියලා. හැබැයි අර්ධ වශයෙන් වගකීම දෙන්න පුළුවන් කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දත යුතුයි. ඉතින් අද අභාග්‍ය

සම්පන්න වෙලා තියෙන්නේ එහෙම කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ගේ standard එකක් අද නෑ. හැම කෙනාම ඒ ලෝගුව දගන්නවා. ඉතින් කමටහන් දෙන්න පටන්ගන්නවා. එක හොඳක් තියෙනවා. මොකද හේතුව? කවුරුත් එක්ක භාවනා කරන අය ඇසුරු කරපුවහම තමන්ට හැදෙන්න හොඳයි ඒක. නමුත් එහෙමමද මේ වැඩේ කරන්නේ? කියන එක වෙනමම ප්‍රශ්නයක්. ඒක නෙවෙයි අද දවසේ මාතෘකාව. ඒ නිසා යෝගාවචරයගේ පැත්තෙන් බලන්න පුළුවන් මේ ඇවිස්සෙන චෛතසිකය, එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා නම් කම්මැලිකමක් ආපුවහම හොඳක් වෙන මේ ප්‍රීතිය ආදී චෛතසිකයකුත් සීතලකම කම්මැලිකම වැඩි වුණොත් ඒක හොඳයි. නමුත් පස්සද්ධිය කියල කියන්නේ අර සීතල චෛතසිකයක් තමයි. ඇවිස්සිච්ච වෙලාවක සංසිඳවීම සඳහා ගන්න එකක්. ඉතින් මේ දෙක ඇත්තටම කම්මජ, චිත්තජ, ඍතුජ, ආහාරජ අනුව ඒ වෙලාවෙ මතු වෙනවද? එහෙම නැත්නම් එක පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් ඔය දෙකම හැම වෙලාවෙම තියෙනවයි කියලා. මේ හිතේ ඇවිස්සිච්ච ප්‍රමෝද වෙන ගතිය, ප්‍රමුදිත ගතිය, තරුණ ප්‍රීතියත් හැම වෙලාවෙම තියෙනවා. ඒ වගේම මේ තැන්පත් වෙන ගතිය, තලතුනා ගතිය, සීතල ගතියත් තියෙනවා. අපි කොයි එකද බලන්නේ ඒක ඇවිස්සෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා භාවනාවට පෙළඹෙනකොට තියෙන දර්ශනය කියන එකක් තියෙනවානේ. මෙයා භාවනාවට යන්නේ - සතිය ගැන කියනවා නම් choiceless awareness - කිසිම දේකට තේරුමක් බේරුමක් නැතුව හිතේ තත්ත්වය දිහා බලනවා. නෑ යෝගාවචරයා මට පස්සද්ධියම වේවා! පස්සද්ධියම වේවා! පස්සද්ධියම වේවා! කියාගෙන ගියොත් එයා බලන්නෙ ඒ පැත්ත විතරයි. එතකොට අර ප්‍රීති ආදී චෛතසික උණුසුම් වෙන්නෙ නෑ. නෑ මට ප්‍රීතිය අවශ්‍යයි. මට පස්සද්ධිය නොවේවා! කියල ගියොත් අර තියෙන ප්‍රීති චෛතසිකයට යකාට දුම්මල ගැහුවා වගේ ඇවිස්සලා එනවා. ඉතින් මේ දෙකම තියෙනවා කියන එකට මං හිතන්නෙ හුඟ දෙනෙක් කැමති නෑ. හුඟ දෙනෙක් හිතනවා හුඟක් භාවනා කරපු අයට තමයි මේ චෛතසික තියෙන්නේ. අපිට නෑ. එහෙම නැත්නම් කතෝලික අයට නෑ. බෞද්ධයන්ට විතරයි මේක තියෙන්නේ. පෙර පින් කරපු අයට විතරයි තියෙන්නේ කියල ඉතින් අපි ළඟ නා නා ප්‍රකාර ගුරුකුලවාද තියෙනවා.

නමුත් මට සතිය හඳුන්වලා දෙනකොට ඒ ධම්මික හාමුදුරුවන්ට මම ඒකයි ස්තුති කරන්නෙ 'ඔය මොකක්වත් බලපාන්නෙ නෑ. උඹ සතියෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද කියල බලපන්. කිසි සේත්ම තීන්දු කරන්න එපා'යි කියලා කිව්වා. නමුත් දැන් මට එහෙම කරලත් දැන් අවුරුදු 40 ක් විතර ගිහිල්ලා. මට දැන් පේනවා ඇත්තටම කියනවා නම් කර්මානුරූපව මෙයා වාඩි වෙනකොටම අර ඒකට අවශ්‍ය කරන මට මෙහෙම වේවා! කියන දැක්මකින් තමයි වාඩි වෙන්නේ. ඒ දැක්ම තමයි පේන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා ඥනාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ අවසාන වශයෙන් සම්පිණ්ඩනය කරල කිව්වේ යෝගාවචරයා භාවනාවට පෙළඹෙනකොට තියෙන මානසිකත්වය තමයි භාවනාව කියන්නේ. ඒක පිළිබඳව ලස්සන උපමාවක් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. මේ පීති, පස්සද්ධි චෛතසික දෙකට විතරක්ම නෙවෙයි ඒ කොයි වෙලාවක හරි හිතන්න කියනවා යෝගාවචරයාට සෝවාන් මාර්ග ඥනය ලැබුණයි කියලා පර්යංක භාවනාවෙදි. ඕවා අහන්න, ඕවා කියන්නවත් කට හුරු වුණාට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට වඳින්න ඕනෑ. මොකද, උන්වහන්සේ පහළ වෙන ලෝකෙ භාවනාවක් තිබුණෙත් නෑ, මාර්ග ඵල තිබුණෙත් නෑ. නමුත් උන්වහන්සේ නිදර්ශනයකට කියනවා යම් යෝගාවචරයෙක් යම් වෙලාවක භාවනා කරලා බලවත් විපස්සනා ඥනයක් හෝ නැත්නම් මාර්ග ඥනයක් පහළ වුණා නම්, එයාට කරන්නම බැරුව මං මෙතෙන්ට ආවෙ කොහොමද? කියලා හැරිල බලන ගතියක් තියෙනවා. ඒවා වශීතා. එතකොට එයාට තේරෙනවලු මං වාඩි වෙනකොටම මගේ ළඟ මංගල කරුණු තිබිල තියෙනවා. ඥනය ලැබුවට පස්සෙ තමයි මට ඒක තේරෙන්නේ. නැත්නම් මට තේරෙන්නෙ නෑ. මං එදා ගියේමත් මේ වගේ මංගල ගමනක්. මට ඔක්කොම මංගල ලකුණු පහළ වෙලා තිබිල තියෙනවා. මගේ හිතේ ඒ දැක්ම තිබිල තියෙනවා. ඒ දැක්ම මුදුන්පත් වීම තමයි වුණේ. මුදුන්පත් වුණාට පස්සෙ පේනවා මට පින තිබිල තියෙනවා. මට වෙන වැඩේ මෙහෙමයි කියලා හිතේ සුදනම් ශරීරයක්, නැත්නම් පුබ්බ නිමිති; පුබ්බාරම්මණ, පුබ්බ නිමිති තියෙනවා. අඳුරන්න බෑ. මොකද? අපේ හිත අන්‍යවිහිතයි. අපේ හිතේ මේ දරුවන්ගෙ ප්‍රශ්නයි, රටේ ප්‍රශ්නයි, පෙට්‍රල් ප්‍රශ්නයි, අනම් මනම් හරුප නිසා මේ භාවනාවට යනකොට මගේ දස්සනය - **දිට්ඨිංච අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො** - ඒ දස්සනය මොකක්ද කියල බලන්න

තරම් තමන් භාවනාවට ස්වායත්ත වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. මට මේක වෙන්න ඕනෑ, මට ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න ඕනෑ, මට පස්සද්ධිය පහළ වෙන්න ඕනෑ කියලා ඒ අර තියෙන ගැති භාවය නිසා - එච්චා ඇත්තටම අසාධ්‍ය මනසක හැටි - ගැති භාවය නිසා යන්නෙම අරක ප්‍රාර්ථනා කරගෙන මේක ප්‍රාර්ථනා කරගෙන. භාවනාව කියන්නෙම ප්‍රාර්ථනාවක් විතරයි. එහෙම නැත්නම් භාවනා කරල මට මේක ලැබේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඔය හැම එකකින්ම වෙන්නේ අර පිරිසිදු භාජනයට කක්කා වැටෙන එක. ඉතින් කවදද අපි භාවනාවට යන්නෙ වෙන දෙයක් වුණාවයි මම බලාගෙන ඉන්නවයි කියලා.

ආන්න ඒ විදිහට භාවනාව සඳහා ඒ සූදනම් මනස තමයි අපේ පරිපූර්ණ භාවය කියන්නේ. අපේ පෞරුෂත්වය කියල කියන්නේ. අපි මේ ගොඩක් කල් භාවනා කරන්නෙ ඒකට. තමන් යමක් දිහා බැලුවොත් ඒක පේනවා. පස්සද්ධිය පැත්ත බලාගෙන ගියොත් පස්සද්ධිය ලැබෙනවා. ප්‍රීතිය ලබන්න බලාගෙන ගියොත් ප්‍රීතිය ලැබෙනවා. මේ දෙකටම අවශ්‍ය කරන ඒ potential එක කියල කියන්නෙ, possibility එක කියල කියන්නෙ, එහෙම නැත්නම් ප්‍රභවය හැම කෙනෙක් ගාවම සමානයි. ඒ නිසා අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් භාවනා කළත් නොකළත් අපිට තියෙන පිනෙන් අපි ඔක්කොම සමානයි. හැබැයි යනකොට මට අරක වේවා මේක වේවා කියල තියෙන අපේ අර ගැතිකම අනුව තමයි ඒ පර්යංකය හෝ ඒ සක්මන සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඉස්සරහට යනකොට යනකොට බලනවා ඒ පටන්ගන්නකොට මේ නිකෙලෙස් මනසකින්, කිසිවක් ප්‍රාර්ථනා නොකරන මනසකින්, choiceless awareness - කිසිම දෙයක් තෝරන්නෙ නැතුව, evenly suspended attention - ඔක්කෝටම සම සේ තියෙන සතිය අරගෙන ගියා නම් බඩු ෂුවර්. ඉතින් එතෙන්ට යන්න තමයි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන අපි හදන්නේ. ඒකට තමයි මේ සිල් ඇති ඇත්තෝ, සුදු ඇඳගත්ත කට්ටිය පේන්න සලස්වන්නේ. ඒකට තමයි බුදුන්ට, ධර්මයට, සංඝයාට වැඳලා සමාව අරගන්නේ. මේ අර තියෙන ප්‍රභවයට නිසි තින්දේ පිපෙන්න දෙන්න. මේකට අරක වේවා මේක වේවා කිව්වොත් වෙන වෙනම ඒ තෝරන දේ අනුව තේරෙනවයි කියන එක තමයි පීති පස්සද්ධි කියන චෛතසික දෙක අතර වෙනස. ඒ දෙක ක්‍රියා ශක්තිය සහ ශාන්ති ශක්තිය දෙක අතර වෙනසක්. දෙකේම හැකියාව සමානව තියෙනවා. ඉතින් ඒ

නිසා උත්සාහ කරන්න භාවනාවට යනකොට මේ ප්‍රාර්ථනා, පණිධි, උපය උපාදනා, චෙතසා, අධිට්ඨානා, අභිනිවෙසා, අනුසය කියලා ගොඩාක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියෙනවා **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ.**

අන්න ඒ විදිහට භාවනාවට යනකොට මේ භාවනා කරන්නෙ භාවනාව සඳහා විතරයි. මේ අරක වේවා මේක වේවා කියල කිව්වොත් ඒක වෙයි. ඒ කරන හිතේ තියෙන කෙලෙස් කොච්චරක්ද, ඒ කෙලෙස්වල හැටියට ප්‍රාර්ථනා සිද්ධ වෙනවා, ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට වෙනවා. එහෙම නෙවෙයි. ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ භාවනා කරන්න. ආන්න ඒක සඳහා යනවා නම් අපි කියනවා බොජ්ඣංග කියලා. අපි කියනවා එව්වා පාරමිතා ශීර්ෂයෙන් කරන භාවනා කියලා. අනිත් ඒවා කරල තමයි මෙතෙන්ට එන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එව්වා කරපු ඇත්තො ගොඩක් මේ බණ අහනවා. ඒ අහන ඇත්තන්ටයි මං මේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ. පුළුවන් තරම් භාවනා කරනකොට 'මේ වෙලාව මගේ භාවනා කරන වෙලාව. මම භාවනා කරනවා'. ආන්න ඒ විදිහට ඒක පුළුවන් තරම් නිරවුල් මනසකින් කිරීම සඳහා පීති, පස්සද්ධි චෛතසික දෙක හඳුනගෙන, අත්දැකලා, තමනුත් වැඩක් කරගෙන, ලෝකයාටත් ආදර්ශයක් තැබීමට මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වේවා! කියලා අපේ දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා කලක සිට භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්මි. සක්මනේදීද, පර්යංකයේදීද නිමිත්තක් සහිතව (උදා: පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වීම, හුස්ම, වේදනා, ශබ්ද, සිතුවිලි ආදී නිමිති) සතිමත් වීම මෙන්ම සිත කිසිදු නිමිත්තක් නොගෙන අනිශ්‍රිතව එහෙත් සතිමත්ව සිටින අවස්ථා අත්දකිමි. මෙම අවස්ථා දෙකෙන් සිත කිසිදු නිමිත්තක් නොගෙන අනිශ්‍රිතව සිටින අවස්ථාවට සිතේ වඩා ප්‍රියතාවයක්, කැමැත්තක් ඇති බවක් මට හැඟේ.

ඔබවහන්සේ යෝගාවචරයෙකුගේ කමටහන් ශුද්ධ කිරීමකදී පැවසුවේ සිත මෙම අවස්ථා දෙක කෙරෙහිම (නිමිත්තක් සහිතව සතිමත් අවස්ථාව හා නිමිත්තක් නොගෙන අනිශ්‍රිතව සතිමත් අවස්ථාව) සිත උපේක්ෂා තත්ත්වයට එනතුරු භාවනාව වැඩිය යුතු බවත්, යෝගාවචරයා තමාගේ ඒ තත්ත්වය ප්‍රකාශ කළ යුතු බවත්ය.

ඔබවහන්සේගේ අවවාදය වරදවා වටහාගත්තා නම් සමා වන සේක්වා! ඉහත කාරණය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

අනිශ්‍රිත අවස්ථාවට සිතේ කැමැත්තක් ඇති වීම ඒ තත්ත්වය උපාදන කරගැනීමක්ද? ඒ අවස්ථාවේදී ඒ අනිශ්‍රිතභාවය අල්ලාගෙන සිතේ සියුම්ව ක්ලේශයක් හටගන්නවාද? අනිශ්‍රිතභාවයට මනාපය එන බව සිතට වැටහෙන විට කුමක් කළ යුතුද?

<u>පි:</u> මේකට මෙන්න මේ විදිහේ අර්ථකථනයක් දීපුවහම මං හිතනවා මේ ප්‍රශ්නෙ අහපු එක්කෙනාටත්, ප්‍රශ්නෙ ලියපු එක්කෙනාටත් යම් විදිහක දර්ශනයක් ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මේ අපේ හිත නිකන් සාමාන්‍යයෙන් බෝලයක් වගේ ගත්තොත් එහෙම, එහෙම නැත්නම් ඒක රේඛාවක් වගේ එකක් නෙවෙයි ඒක ත්‍රිමානව තියෙන්නේ කියල හිතාගත්තොත් නිකන්, ඒකෙ පිටම තට්ටුවේ තියෙන්නෙ කක්කා. ආගන්තුක උපක්ලේශ විතරමයි තියෙන්නේ. මේක හරියට මේ පෘථිවිය වටේම ජීවය රැඳිල තියෙනවා වගේ. පොඩි මැන්ටල් එකක් විතරයි ජීවය රැඳිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ගස්කොළන්, සත්තු අරගෙ මෙහෙ ඔක්කොම තියෙනවා. ඒක හරි විචිත්‍රයි. භූ විෂමතා ලක්ෂණ ගොඩක් තියෙනවා. ඔක්කොම කක්කා. ඒවා ආගන්තුක උපක්ලේශ. යම් වෙලාවක භාවනා කරනවයි කියලා විපස්සනා කරනවයි කියල කියන්නෙ ඔය පිට සිවිය කාගෙන යන එක විතරයි කරන්නේ. කෘෂිකර්මය කරන අපිට කියන්නේ අඟල් අටේ තමයි කෘෂිකර්මය තියෙන්නේ. ඔය පස් කොටනවා බෙදනවා කරන්නේ ඔක්කොම අඟල් අටයි. ඊට පස්සෙ ළිඳක් හාරලා බැලුවොත් එහෙම අපිට පේනවා යට තියෙන පස් එච්චර කෘෂිකර්මයට හොඳ නෑ. ඊට පස්සෙ ඇතුළට යනකොට යනකොට යනකොට හිතේ ඔය කියන සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩෙනවා. වැඩෙනකොට ඊගාවට අපිට අහු වෙනවා මේ කෙලෙස්, එහෙම නැත්නම් ආගන්තුක උපක්ලේශ සියල්ලම ඉන්ද්‍රිය බද්ධයි කියලා. එච්චා පහකට කඩන්න පුළුවන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියලා. නාම ධර්ම වශයෙන් ධර්ම කියලා. ඔය හයට කැඩුවට පස්සෙ පේනවා මේ භූ විෂමතා, ලෝකෙ තියෙන ඔක්කොම විෂමතා මේ පංචවෝකාර භවයට තමයි දන්න පුළුවන්, ඒවා සේරම මේ ඉන්ද්‍රියයන් විසින් මවා පාන දේවල් කියලා. අපිට පේන්නෙ ලෝකයේ භූ විෂමතා තියෙනවයි කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

අපිට පොඩි අවධානයක් පෙන්නනවා උඹේ හිතේ පිස්සු නම්, උඹට ගොඩාක් විචිත්‍රව පේනවා. මේවා ඔක්කොම මනසින් මවාගත්ත දේවල් - **මනො පුබ්බඞ්ගමා ධම්මා මනො සෙට්ඨා මනොමයා.**

එතකොට ඉඳුරන් බද්ධ වෙච්චි මනස අර කෙලෙස් තට්ටුවෙන් යටට ගියාට පස්සේ ඉන්ද්‍රිය බද්ධ තැනකට වැටෙනවා. ඒක තමයි අපි ඔය කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියල කරන්නේ. ඊට පස්සේ මේ ඉන්ද්‍රියයන්ට සමාව දීලා, ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් සමුගන්න හිතක් තියෙනවා. ඒකට මම වචනයක් දැම්මා අනින්ද්‍රිය බද්ධ කියලා. ඉතින් ඒකට මං ටිකක් බැනුම්නුත් ඇහුවා. මොකද, ඒක ත්‍රිපිටකයේ නෑ. අනින්ද්‍රිය බද්ධ වෙච්චහම හැම දේම පටන්ගන්නෙ කම්පනයකින්, චංචලයකින්. ඉතින් ඕකට රූපයක් කියනවා ඉන්ද්‍රිය බද්ධ වුණහම. ශබ්දයක් කියනවා ඉන්ද්‍රිය බද්ධ වෙච්චහම. ගඳ, රස, පහස කියල කියනවා. මොකද, ඇහැ කියන ඉන්ද්‍රියට පුළුවන් වෙන්නේ රූප රූප බලන්න විතරයි. එයා ඒක රූප රූපයක් කරගන්නවා. එතකොට ඒක ශබ්ද රූපයක් වෙන්න බෑ. ගන්ධ රූප, රස රූප වෙන්න බෑ. මොකද, ඒ අර කම්පනය එයා රූපයක් කරගෙන. එතකොට කණ බලාගෙන ඉන්නවා කට විරවාගෙන. එයාට මොකුත් නෑ. මොකද, ඇහැ ඔක්කොම ගෙඩිය පිටින්ම කාලා. ඇහැට යම් වෙලාවක මගහැරුණොත් මෙයා ගන්නවා ටක් ගාලා. ගත්ත ගමන් ඒක ශබ්ද රූපයක් කියලා, ඕකෙ දෙයක් නෑ කියලා එයා ඊට පස්සෙ මාළිගා හදනවා. ඒ දෙන්නම නැති වෙලාවෙ විතරයි ගඳ, රස අපිට දැනෙන්නේ. පහස - කිණිහිරයකට කුළුගෙඩියෙන් ගැහුවා වගේ විශාල දෙයක් එන්න ඕනි කයට දැනෙන්න. කය තමයි අන්තිමට තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඔය පහ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා. පෙන්නුවට පස්සෙ කිව්වා මේ එකම කම්පනය තමයි රූප කම්පන, ශබ්ද කම්පන, නැත්නම් රූප රූප, ශබ්ද රූප කියල කියන්නේ. ඕකෙ යට තට්ටුවක් තියෙනවා අනින්ද්‍රිය බද්ධ. ගොජයක් පේන්නේ. හැම දේම ඇති වෙන්න පුළුවන් මොකක්දෝ භව ශක්තියක් පේනවා. මොකක්දෝ කම්පනයක්, මොකක්දෝ චංචලයක් තියෙනවා. ඒකෙන් හදන කතන්දරේ තමයි, fabrication එක තමයි, ගෙත්තම තමයි මේ රූප, ශබ්ද, ගඳ, රස, ස්පර්ශ කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒකෙ තමයි ලෝකය තියෙන්නේ. ඒකෙ

තමයි විද්‍යාව තියෙන්නේ. ඒකෙ තමයි කර්මය සහ කර්ම ඵලය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නමුත් ඊට යට මට්ටමට ගියාට පස්සෙ සියල්ලටම මුල් වෙන අර ප්‍රභවය, මූල ශක්තිය, එහෙම නැත්නම් කළල අවස්ථාව ගත්තොත් ඒක බුදුහාමුදුරුවන්ටත් එකයි, දේවදත්තටත් එකයි, මටත් එකයි. එතෙන්ට ගියහම අපි කියනවා අනිස්සිතයි කියලා. මොනවක්වත් අහු වෙන්නෙ නෑ. රූප, ශබ්ද, ගඳ, රස නමක් නෑ. හැබැයි හැම දේම හදන්න පුළුවන් ගොජය තියෙනවා. නිකන් පිටි ටික තියෙනවා. ඉතින් ඒ පිටිවලින් නතර කරගන්න තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ කුඹලාගේ අතට මැටි පිඬ හම්බ වෙච්චහම අඹන්නෙ නැතුව ඉන්න වෙලාව හිතන්නකෝ. ඒකෙ කැඩෙන්න දෙයක් නැනේ. කුඹලාගේ අතට මැටි පිඬක් හම්බ වෙච්චහම අඹන්නෙ නැතුව ඉන්න බැරි නිසයි ඌට කුඹලා කියල කියන්නේ. අපිටත් ඒ වගේ තමයි මේ මැටි ටික අතට දුන්නහම නිකන් ඉන්න බැරි නිසා තමයි කෑවෙ සංසාරෙ අනාගෙන. ඒ මූලික තත්ත්වය - අඹපු නැති මැටි පිඬ වගේ එකට කියනවා අනිස්සිතයි කියලා. ඒකට අපිට කළයක් කියන්නත් බෑ, සෙම්බුවක් කියන්නත් බෑ - මැටි. බිම දැම්මට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. එතෙන්ට ගියාට පස්සෙ අභාග්‍ය සම්පන්න දෙයක් වෙනවා. ඒකෙ ගෑණු පිරිමි නෑ, හොඳ නරක නෑ, මුල මැද අග නෑ, උඹට අදල නෑ. එතකොට මමයා නෑ. ඉතින් අපිට හිතෙනවා අප්පා! ඊට වැඩිය කොච්චර හොඳද ඉන්ද්‍රිය බද්ධ තත්ත්වය. මට ඕන විදිහට මට තොරණ ගහන්න පුළුවන්, මට මාළිගා හදන්න පුළුවන්, මට කතන්දර ලියන්න පුළුවන් අනම් මනම්. ඉතින් පේනවානේ සාහිත්‍ය ලෝකයේ. පේනවානේ අපිට මීඩියා ඒකේ. අපිට පේනවානේ social media වල මොකද කරන්නේ කියලා. ඉතින් අපි කවුරුත් කැමති නෑ අර අනින්ද්‍රිය බද්ධ තත්ත්වයට.

ඉතින් මේ කෙනා අහනවා අනින්ද්‍රිය තත්ත්වයට ගියහම මට කැමැත්තක් තියෙනවද? කියලා. ඉතින් මං කියනවා ඒ කැමැත්තටත් එච්චරම පයිරුපාසානම්කම් හොඳ නෑ. අර ඉන්ද්‍රිය බද්ධ වෙලා හිටිය එකට වගේම ඉන්ද්‍රිය බද්ධ අනින්ද්‍රිය බද්ධ දෙකටම සමාන හිත එනකන් භාවනා කරනවයි කියල කියන්නෙ භාවනා නොකරනවයි කියන එක තමයි. භාවනා කරන හැම වෙලාවෙම භාවනාවත් කරනවා, කරන හැම වෙලාවෙම මැටි ඇඹෙනවා. ඕක වෙන්න අරින්න. එතකොට අනින්ද්‍රිය තත්ත්වය තමයි අපේ ප්‍රකෘතිය. එහෙම නැත්නම් senses වලට ගියේ

නැති එක. ඉතින් ඒක බටහිර මානසික විද්‍යාවට තාම අහු වෙලා නෑ. ඒගොල්ලන්ට තියෙන්නේ senses වල තමයි psychiatry තියෙන්නේ, වෛද්‍ය විද්‍යාව තියෙන්නේ, තාක්ෂණය තියෙන්නේ, යටිතල පහසුකම් තියෙන්නේ. ඉතින් අපේ ලංකාව තකතීරු තාලෙට මෙච්චා ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නවානේ. මාත් ඉස්සරහින් තියාගෙන හිටියා. තාමත් කට්ටිය ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නවා. නමුත් හැබැයි මං කියනවා ඉස්සරහින් තියාගත්තට අනින්ද්‍රිය බද්ධ හිතට මොකුත් වෙන්නෙත් නෑ, ඒක අවතක්සේරු වෙන්නෙත් නෑ, ඕනි වෙලාවක මතු කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මතු කරගත්තයි කියලා අර ඉන්ද්‍රිය බද්ධ විඥනයට බනින්න එපා. ඒකෙ තමයි ඉඳලා පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. ඒකෙ තමයි අපේ විකෘතිය. ඒකෙන් අයින් වෙලා ප්‍රකෘතියට ගියහම අපිට අර ප්‍රකෘතියට ගියයි කියලා මම ලොකුයි, මම භාවනාකාරයෙක්, මම විශේෂඥයෙක් කියල කියන්න යන්නත් එපා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිත ඒ ප්‍රකෘතියට ගියාට පස්සෙ පේනවා තාම අර ළමා මනස තියෙනවා. හැබැයි ඒකටවත් ප්‍රේම කරන්න එපයි කියන ශ්‍රේෂ්ඨ වදනක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාව තියෙන්නේ. එච්චර අමාරුවෙන් හොයාගත්ත මේ අනින්ද්‍රිය බද්ධ විඥනයට හෝ අනින්ද්‍රිය බද්ධ විඥනය පෙන්නන නිමිත්ත අනිමිත්ත කරන්න කියල කියනවා. ප්‍රතිෂ්ටාව අප්පතිට්ඨිත කරන්න කියල කියනවා. එහෙම නැත්නම් ඒකෙ ගුණයක් තියෙනවා නම් ඒක නිර්ගුණ කරන්න කියල කියනවා. ඉතින් ඒක කරන්න දෙයක් නෑ. ඒක තමයි ඇත්ත. මේකට මේ ප්‍රතිෂ්ඨාවක් දෙන්න හදන එක, මේකට නිදර්ශන දෙන එක, මේකට ගුණ දීලා ගුණවන්ත වෙන්න හදන කෙනෙකුට කවදාවත් නිවන් දකින්න බෑ. ගුණය හොඳයි නිර්ගුණය දුර්ගුණය නැති කරන්න. නුගුණෙ කියල එකක් තියෙන්නේ. නමුත් ගුණයේ බැඳෙන්න එපා. ගුණය අන්තිමට අර අනින්ද්‍රිය බද්ධ තැනකට ගෙනියනවා. ඒකටත් බැඳෙන්න එපා.

ඉතින් ඒ නිසා එහෙම ගෙවන් කරගෙන ගෙවන් කරගෙන ගියහම අපි සාමාන්‍යයෙන් පෙට්‍රල් ටිකක් වාෂ්පීකරණය වෙලා වාතයට ගියා වගේ, ඊතර් ටිකක් වාෂ්ප වෙලා ගියා වගේ මොකුත් වෙන්නෙ නෑ ඊතර්වලට. ඒකෙන් එයාගෙ අනන්‍යතාවය නැති කරගන්නවා. ලුණු කැටයක් දන්නකෝ මුහුදට මොකද වෙන්නේ බලන්න. ලුණුවලට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. අර හැඩේ නෑ. ලුණු කැටේ නෑ. ආන්න එහෙම දිය වෙලාම යන්න ලැබේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

48 | සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපිට අද ලංකාවේ වර්තමාන තත්ත්වය වෙනකොට සමාජයේ පවතින ආකල්ප සම්පත්තියේ හැටියට බලනකොට මේ සමාධිය තමයි භාවනාව කියල හඳුනගෙන තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ සමාධියට අපි පුදුමාකාර දර්ශනික, විද්‍යාත්මක වාගේම ගුප්ත වටිනාකමකුත් දීල තියෙනවා. භාවනා කරන්නා, සමාධිය තියෙන කෙනා කිව්වහම බොහෝම නිකන් උත්තරී මනුස්ස ධර්මවලට සමාන කරලා, එහෙම නැත්නම් ගුඪ දේකට සම්බන්ධ කරල තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ජීවිතේ අපි ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේ කියනවා, එහෙම නැත්නම් ඒවා නැති ජීවිතය සාමාන්‍ය ලෞකික ජීවිතය කියල කියනවා.

ඉතින් ඒක පිළිබඳව පැරණිම මූලාශ්‍ර දිගේ යනකොට ඒ **අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය, සත්තසූරියුග්ගමන සූත්‍රය** වගේ එව්වායේදී මේ

තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ප්‍රාග් බෞද්ධ ඉන්දීය ඉතිහාසයේ තිබිල තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ සමාධිය සඳහා ප්‍රයත්න කරන ඇත්තෝ වනන්තරගත වෙලා, අරණ්‍යගත වෙලා, ගිහි ගේ අතහැරල ගිහිල්ලා ධ්‍යාන භාවනාව කියන එක තමයි සාන් කියල තමයි බුරුම භාෂාවෙන්, චීන භාෂාවෙන් කියන්නේ. ජපන් භාෂාවෙන් සෙන් කියල කියනවා. ඉතින් ඒ ධ්‍යාන භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට ඒ තපස් රකින ඍෂීන් වහන්සේලාට, බමුණන්ට ඒ ජීවිතය හරි අමාරුයි - ඒ තපස් ජීවිතය, එහෙම නැත්නම් මේ සමාධි ජීවිතය, එහෙම නැත්නම් ධ්‍යාන ජීවිතය. ඉතින් ඒගොල්ලො බැලුවා ඉතින් බඩ රස්සාව කරගන්නත් බැරි තරම්. එතකොට සරු නෑ. ඒ නිසා අධ්‍යාන කියන එකක් පටන්ගත්තා. ධ්‍යාන නොකරන එක තමයි අධ්‍යාපනය කියල අද පැටලිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා හිතාගන්න මේ අධ්‍යාපනය කියල කියන්නේ ධ්‍යානයට විරුද්ධ එකක් කියලා. 'අ'යන්නක් ඉස්සරහට දාපුවහම කොයි එකත් විරුද්ධ වෙනවනේ. ධ්‍යාන, අධ්‍යාන. ඉතින් ඒක අද දූන් නවීන ශිෂ්ඨාචාරය බලනකොට මනුස්සයෙකුට අත්‍යාවශ්‍ය වෙලා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි වැද්දෝ, ම්ලේච්ඡයෝ, එහෙම නැත්නම් ආදිවාසීන් ආදි වශයෙන් කියනවා. ඒගොල්ලන්ගෙ තියෙන එකම දේ තමයි ඒගොල්ලො ඒ ශිෂ්ඨ සමාජයේ ඉගෙනගැනීම කරන්නෙ නෑ. නමුත් අද ඉන්න ආදිවාසීන් ගත්තහම ඒගොල්ලෝ එකත් කරනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ සමාජයේ අද තියෙන මේ සමාජය පිළිබඳව ආකල්පයේදී අර ධ්‍යාන පැත්තෙන් බලන අයත්, ඒ වගේම භාවනාව කියන පැත්තෙන් බලන අයත්, ඒ වගේම අධ්‍යාපනය පැත්තෙන් බලන අයත් කියල ගත්තහම විවිධාකාර මත තියෙනවා මේ සමාධි චෛතසිකයට. ඉතින් ඒ වගේම ඒකෙ තියෙන ඔය ලෞකික පැත්ත අතහැරලා ආධ්‍යාත්මික පැත්ත ගත්තොත් ඒ සඳහා පුදුමාකාර පොත් තොගයක් ලියවිලා තියෙනවා. මේක සාමාන්‍යයෙන් සමාධිය කියන එක බටහිර වාග්මාලාවේ හැටියට බලනකොට යටි හිත කියල වගේ තමයි කියල තියෙන්නේ. අපේ උඩු හිතේ තියෙන්නෙ මේ කාමභෝගී ජීවිතේ, එහෙම නැත්නම් මේ හද වඩාගන්න, කඩා වඩාගන්න ජීවිතේ. ඉතින් ඒක දන්නවා ඒක කරන අය කරනකොටමත් දන්නවා පහු වෙනකොටත් දන්නවා මේකෙන් හොඳක් වෙන්නෙ නෑ කියලා. පරිසරයට හොඳක් වෙන්නෙත් නෑ,

තමන්ට හොඳක් වෙන්නෙත් නෑ, මත්තට හොඳක් වෙන්නෙත් නෑ. එතකොට ඒගොල්ලන්ට සිද්ධ වෙනවා ඒ එලොව මෙලොව දෙකටම හරියන මේ දේ හොයනකොට මේ උඩු හිත මේ තරම් වැඩ කරනකොට යටි හිත කියන එකක් බටහිර ලෝකය හඳුන්වා දුන්නා. ඇත්තට බටහිර ලෝකය සිංහලට දගන්නකොට අපිට හිතිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ හොඳ පැත්තට හුඟ වෙලාවට සමාධිය කියන වචනෙ තමයි තියෙන්නේ. යටි හිතේ නොසංඩාලකම් තියෙනවා.

ඉතින් මේ සර්වඥයන් වහන්සේ කියන අපූර්ව පුද්ගලයා මේ ලෝකයේ පහළ වෙලා උන්වහන්සේ මේ සමාධි චෛතසිකයට දීපු අර්ථකථනය හොඳ පෙරළියක් ඇති කළා බ්‍රාහ්මණ ආගමේ. ඒ නිසා බ්‍රාහ්මණ ආගම බුද්ධාගම ආවට පස්සේ නම මාරු කළා හින්දු කියලා. ඒ නිසා Brahmanism, Buddhism and Hinduism කියන පොතේ ලස්සනට විස්තර කරනවා මේ හින්දු වේදයේ තිබ්බ්ච මේ සමාධිය කියන වචනෙට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ව්‍යාකරණය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉදිරිපත් කිරීම අනුව ඒගොල්ලෝ පොත් ලියන්න පටන්ගත්තට පස්සේ - ඒක ලියවුණේ බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් අවුරුදු 600 කට විතර පස්සේ - ඒ පොත් බුද්ධාගම ඉක්මවලා ගියා. කොච්චර ඉක්මවලා ගියාද කියනවා නම් ඉන්දියාවේ බුද්ධාගම මකන මට්ටමටම ගියා. දැන් ඉන්දියාවේ පිණ්ඩපාතයක් වඩින්න, ඉන්දියාවේ භාවනා කරන්න එහෙම තැන් ඇත්තෙ නෑ. ඉතින් මෑත නම් ඇත්තටම ගොයන්කා භාවනා ක්‍රමය වගේ දේවල් ඇති වෙලා තියෙනවා. නැත්නම් මේ සමාධිය පිළිබඳ දෙන වැරදි අර්ථකථනය නිසාම අර ඇතුළත තියෙන බ්‍රාහ්මණ ආගම හින්දු වේශයෙන් බුද්ධාගම ගිලගත්තා. ඒක අපි හැම කෙනාටම වෙලා තියෙනවා. මේක පැටලුම් ඇරගන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා මං හිතන්නෙ නෑ මේ පැයේ බණෙන් කරන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. කෙසේ නමුත් අපි පොඩි උත්සාහයක් කරමු. මොකද, අපි සෑහෙන අවශ්‍ය අඩුම කැඩුම තියෙන කට්ටිය නේ. අපි මේ ගත කරන්නේ ඒ සමාධියට අවශ්‍ය, නැත්නම් මේ භාවනාවට අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කරගෙන, එවැනි කට්ටිය ඇසුරු කරමින්, බණ අහමින් ගත කරන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අර ගිය පාර අවසාන වතාවෙ කතා කරපු පස්සද්ධි චෛතසිකයේ පොඩි ප්‍රවර්ධනයක් පෙන්නනවා සීතල

පැත්තට සමාධිය තුළ. ඉතින් ඒ සමාධිය ඇති කරන්න ඊට කලින් කියපු චෛතසික - සති සම්බොජ්ඣංගය නැත්නම් සති චෛතසිකය, ධම්මවිචය, විරිය, පීති වගේ දේවල් ඇවිල්ලා ඒකෙ සාර්ථකත්වය මත තමයි, නැත්නම් ඒකෙ නැගී ඒමක් විදිහට තමයි පස්සද්ධි චෛතසිකය ඇති වෙන්නේ. ඒ කෙනා තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකෙම ඉදිරියක්, නෙරා යෑමක් තමයි සමාධිය කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒ සමාධියට එනකොට ඒ පුද්ගලයා කායික මානසික විශුද්ධියක්, කායික මානසික සුවයක් ලබල තියෙන්න ඕනෑ. ඒක නිසා පස්සද්ධි චෛතසිකය හරිම තීරණාත්මකයි මනුස්සයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව. ඒකයි ඒක ලෙඩ රෝග සනීප කරන එකම චෛතසිකය. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල එක තැනක විතරයි සඳහන් වෙන්නෙ පස්සද්ධි චෛතසිකය. ඒකෙ තමයි මනුස්සකම තියෙන්නේ. ඒ පස්සද්ධි චෛතසිකය නැත්නම් එක්කො ඕනෑවට වැඩිය කැළඹිච්ච, එහෙම නැත්නම් ඕනෑවට වැඩිය සීතල වෙච්ච, එහෙම නැත්නම් විකෘති මනස් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා පස්සද්ධි චෛතසිකය පහු කරන්නෙ නැතුව සමාධිය ගන්න එක තමයි ඔය කුඩු ගහල කරන්නේ, මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරල කරන්නේ, සූදු කෙළල කරන්නේ, ස්ත්‍රී ධූර්තයෙන් කරන්නේ. මොකක්දෝ හිත නතු කරගැනීමක් කරන්න හදනවා ඒ පස්සද්ධිය නැතුව. එතකොට අපි ඒවා ආධ්‍යාත්මික කියන්නෙ නෑ. ආගමික කියන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒවා නිකන් සමාජ දූෂණ වැඩ කියල කියනවා. හැබැයි හැම කෙනාම පුද්ගලිකව ඒවා ඇසුරු කරනවා ඔය කොච්චර ජාති තිබ්බත්. ඉතින් ඒක නිසා ලෝකයේ තියෙනවා ඒ වගේ දන නොදන කරන වැරදි. මොකද මේ සමාධියට තියෙන කෑදරකම විතරයි තියෙන්නේ. ඒ තරම්ම හැම කෙනාම හොඳින් හෝ නරකින් මේ සමාධිය ගන්න හදනවා.

ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙලා මේක මතක් කළා මදය සහ ප්‍රමාදය කියන වචන දෙක සහිතව යන සමාධිය මිච්ඡා සමාධියක් විදිහට. අප්‍රමාදය සහිතව, මදය නැතුව, නිම්මදන ගතියෙන්, නිහතමානී ගතියෙන් යන එකට සම්මා සමාධි කියන වචනයක් ඇති කරල දුන්නා. ඉතින් ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑහෙන්න තැනක් දුන්නයි කියල පිළිගන්න පුළුවන් සමාධියට. නමුත්

ඒ සමාධිය විපස්සනා සමාධි සහ සමථ සමාධි වශයෙන් අන්තිමට දෙකට කඩාගන්න සිද්ධ වුණා. මොකද හේතුව? බුද්ධාගමේ පෙන්නන මේ සමාධිය පවා ඇති වෙන්න ප්‍රමාණයට හිතාගත්ත, නැත්නම් ලබාගත්ත, වර්ධනය කරගත්ත පිරිසක් මේ පසුගිය දශක හතරෙ ඇති වුණා ලෝකේ. නමුත් ඒගොල්ලන්ට ශාන්තියක් ලැබුණෙ නෑ. ඒගොල්ලන්ට ඒ අවශ්‍ය කරන විමුක්තිය, එහෙම නැත්නම් ඒ විශුද්ධිය ලැබුණෙ නෑ. යම් ප්‍රමාණයකට සමාධිය ලැබුණා. ඉතින් එතකොට තේරුම්ගන්න සිද්ධ වුණා මේ සමාධියෙත් තියෙනවා මූණත දල්ල ගාලා ගන්න ඕන ගතියක්. ඒ නිසා එතකොට සමථ සමාධි, විපස්සනා සමාධි කියන දෙක තේරුම් බේරුම් කරගන්න සිද්ධ වුණා.

ඉතින් අපි ඉපදිච්ච යුගයේ ඒ දේ තේරුම් කරල දෙන්න තමයි මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වුණේ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට ඉස්සෙල්ලා ඒ මෝගුක් භාවනා ක්‍රමය තිබුණා. ඒක එච්චරම මේ මාතෘකාව අරන් තිබුණෙ නෑ. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ හරියටම පැහැදිලි කරලා ක්ෂණික සමාධිය සහ සමථ සමාධිය කියල මේකට වචන දෙකක් දැම්මා. දමලා මේ සමාධිය පොතේ පතේ, කළුලෑල්ලේ ඉගෙනගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් හදල දුන්නා. ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් **ඛණමත්තට්ඨිතික සමාධි පටිපක්ඛවිගමනෙන අප්පිතො චිත්තං නිච්චලං ඨපෙති** කියලා ඒ චිත්තක්ෂණය ඒ අරමුණත් එක්ක, හරියට ධ්‍යානයකට සමවැදුණා වගේ, ඒ චිත්තක්ෂණය එකලස් වෙනවා, ඒ චිත්තක්ෂණය මුලිච්චි වෙනවා, ඒ චිත්තක්ෂණය ආපාතගත වෙනවා. ඊගාව චිත්තක්ෂණය ඒ තරම්ම සීඝ්‍රයෙන් තව අරමුණක් එක්ක යනවා. ඒකට සමථ සමාධිය කියන්නෙ නෑ. සමථ සමාධිය කියන්නෙ එකම අරමුණක් දිගේ සමාකාරව, රේඛීය ක්‍රමයකට සමාධිගත වීමක්. එතකොට ඒ බලාගෙන ඉන්න අරමුණ විනිවිදින්න පුළුවන්. මේ අරමුණෙන් අරමුණ මාරු කරමින් මාරු කරමින් එන එන එකේ එකලස් වෙන එක, එන එන එකේ මුලිච්චි වෙන එකට ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධිය කියල කියනවා.

ඉතින් ඒකට මහා සී ස්වාමීන් වහන්සේට සිද්ධ වුණා ගොඩක් උපමා, නිදර්ශන ගෙනහැරපාන්න. ඉතින් ඒක ත්‍රිපිටකයේම උපමා ගෙනහැරපානවා. අපි හයි කරන ලද එල්ලෙකට, නැත්නම් target board එකකට විදිනවා හෝ එහෙම නැත්නම් වෙඩි තියන්න ගියහම

අපිට ඒ බෝඩ් එක පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඒකෙ තියෙන නිශ්චිත දුරක් සහ නිශ්චිත තැනක් අපිට එල්ලෙ ගන්නයි තියෙන්නේ. එතකොට මේ පැත්තෙනුත් tripod එකක් උඩ හයි කරගත්තා නම් අපේ ආයුධේ ඉතින් හරියටම වෙඩි තියන්න පුළුවන් තිතටම. ඒක තමයි අපි දුනුවායන්, විදින්නන් කියල කියන්නේ. නමුත් මේ විදින්න තියෙන්නෙ පනින සතෙකුට නම්? දුවන සතාට එල්ල කරන්න ගියහම tripod එකක් උඩ දාගෙන බැඳගෙන කරන්න බෑනේ. අර නතර කරල තියෙන target board එකට, නැත්නම් එල්ලෙට වෙඩි තියල තියල තියල පුරුදු වෙලා ඒක හෙල්ලෙද්දි හරියටම සතාගෙ කැවුත්තට වදින්න, එහෙම නැත්නම් bulls eye එකට තියන්න තියනවා වගේ ලේසි නෑ. ඉතින් ඒ හෙල්ලෙන අරමුණකට මෙච්චර පැයකට හැතැප්ම හයසීයකටත් වැඩිය වේගෙකින් යන බුලට් එකක් ගිහිල්ල එල්ල කරගන්නවයි කියනකොට ඒකට ආපාතගත වීම කියල තමයි කියන්නේ. මුලිච්චි වෙනවයි කියල තමයි කියන්නේ.

ඉතින් ඒක සහ නිශ්චිත target එකකට, නැත්නම් එල්ලයකට වෙඩි තැබීමයි සමථ සහ විපස්සනා කියන්නේ. නිශ්චිත එකට තියන එකට අපි කියනවා සමථ සමාධිය කියලා. අර පනින පිම්මට වෙඩි තියන එකට අපි කියනවා ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධිය කියලා. ඉතින් අද මේ ගිහියන් අතර - අපි දන්නවානේ මේ මැදිරියේ ගත්තත්, ලෝකය ගත්තත් සමථය සහ සමාධියට යොමු වෙලා ජීවිත ගත කරන පිරිස්වලට වැඩියි නෙවැ ගිහි ඇත්තෝ. ඉතින් ඒගොල්ලන්ට multi-tasking නේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ multi-tasking කරනකොට මෙතනදි ඇති කරගත්ත සමාධිය ඊගාව ඉරියව්වට, ඊගාව අරමුණට ගෙනියනවයි කිව්වහම ඒගොල්ලො හිතනවා කරන්න බෑ කියලා. ඒගොල්ලො හිතනවා 'බෑ, අපිත් පැවිදි වෙන්න ඕනෑ. අපිත් අරණ්‍යගත වෙන්න ඕනෑ. අපිත් හිස බාන්න ඕනෑ. නැත්නම් භාවනා කරන්න බෑ' කියලා. නමුත් මේ මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කළ පිරිමැදලා පෙන්නපු ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධියකට එන්න දවසම එපා, එක චිත්තක්ෂණයක් පුළුවන්නේ. ඒකෙන් පටන්ගන්නකෝ. හැකි සංඥුව ගන්නකෝ. නැත්නම් මොකක්ද මේ ආපාතගත වෙන්නෙ කියල

බලන්නකෝ. ඊට පස්සෙ උත්සාහ කරන්න බලන්න එක චිත්තක්ෂණය දෙකක් කරගන්න, තුනක් කරගන්න, හතරක් කරගන්න කිව්වහම අර හැකි සංඥාවක් ඇති කරන්න පුළුවන්කම ලැබුණා අඩු ගානෙ මේ ශ්‍රද්ධාවට නෙවෙයි, වීරියට නෙවෙයි, සමාධියට පවා ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් ගන්න. හැබැයි ඒකට සාමාන්‍ය භාවනා කරන කෙනෙකුටත් වඩා පොතේ පතේ දැනුම, අන්වය ඥාන, විපස්සනා ඥාන හුඟාක් අවශ්‍යයි මෙයාට ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධිය සාධාරණීකරණය කරගන්න, අවබෝධ කරගන්න. ඒක සාමාන්‍යයෙන් ගිහියන්ට අමාරුයි. මොකද, ගිහියන්ට දරුවන්ගෙ ප්‍රශ්න තියෙනවා, ආර්ථික ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒකට වෙනම විෂයක්; දර්ශන විෂය හෝ බෞද්ධ සංස්කෘතිය කියල හෝ ඒක ගොඩක් දුරදිග යනවා.

ඉතින් අපේ හොඳ වෙලාවට මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේට ඒවා පිළිබඳ හොඳ පරිචයක් තිබුණා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ඔය ඉතාමත්ම සම්ප්‍රදායානුකූල බුරුම වගේ රටක ගිහියෙකුට පවා භාවනා කරන්න පුළුවන්, විපස්සනා කරන්න පුළුවන් කියන එක ඔය ක්ෂණික සමාධිය සඳහා අරන් දුන්නා. ඉතින් ඒ ක්ෂණික සමාධිය ගැන අපේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ ක්‍රමය හරහා කරලා උන්වහන්සේ බැලුවා ත්‍රිපිටකයේ - සාමාන්‍යයෙන් විශුද්ධි මාර්ගය වගේ සම්ප්‍රදායානුකූල පොත්වල තියෙන විදිහට ක්ෂණික සමාධිය කියලා, නැත්නම් අර්ථකථනය දෙන්නෙ මොකක්ද කියල බලපුවහම ඇත්තටම මහා සී සයාඩෝට ඉස්සෙල්ලත් පහළ වෙච්ච විශුද්ධි මාර්ගය රචිත බුද්ධඝෝෂ ආචාරීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා උපචාරයේ සිට අෂ්ට සමාපත්තිය දක්වාම විපස්සනාවට යන්න පුළුවන්. ඒ සමාධිය ඇති. ඒ කියන්නෙ පළවෙනි සමාධියේ උපචාර මට්ටමේ ඉඳලා පළවෙනි සමාධිය, දෙවෙනි සමාධිය, තුන, හතර, පහ, හය, හත, අට වශයෙන් අරූපාවචර ධ්‍යාන නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය දක්වා ස්ථාන 17 ක් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ අහුලගත්තා. අහුලගෙන කිව්වා පළවෙනි ධ්‍යානයේ උපචාර සමාධිය පළවෙනි ධ්‍යානය. දෙවෙනි සමාධියේ උපචාර සමාධිය දෙවෙනි ධ්‍යානය ආදී වශයෙන් කරලා, මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ පළවෙනි උපචාරයම ඇති කියපු එක පුළුවන් තරම් පිරිසිදු කළා, නැත්නම් තව හේතු කරුණු

දක්වුවා පටිසම්භිදා මාර්ගයෙන්. මං දකල තියෙන පටිසම්භිදා මාර්ගය වැඩියෙන්ම පරිශීලනය කරපු උත්තමයෙක් තමයි ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ. ඊට පස්සෙ 'සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය' පොතේ පුළුවන් තරම් මේක කැඳේ ගල බේරුවා වගේ, එහෙම නැත්නම් කළු පිරිමැද්ද වගේ පෙන්නල දෙනවා උපචාර සමාධියක තියෙන ලක්ෂණ ටික. ඒක ඕනි නම් අර්පණා වශයෙන් සමථ ධ්‍යානයක් ගන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඒක පාදක කරගෙන විපස්සනා කරන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒක ඉතාමත්ම සියුම් තත්ත්වයක්. ඉතින් ඒක කියවලා බලනකොට පේනවා ඉගෙනගන්න පුළුවන් ඒක. ඉගෙනගත්තට පස්සේ අපිට වෙලාවක බලන්න පුළුවන් මගේ හිතේ මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇත්තටම තියෙනවද නැද්ද කියලා.

ඉතින් ඒක සඳහා කාරණා 10 ක් පටිසම්භිදා මාර්ගයේ සඳහන් කරනවා - අපි දනට පිළිගන්නෙ ඒක සාරිපුත්ත මහා ස්වාමීන් වහන්සේ කියලා. ඒකෙදි සඳහන් කරල තියෙනවා **අතීතානුධාවනං චිත්තං වික්ඛෙපානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථො** අපේ හිත යම් චිත්තක්ෂණයක් අතීතය ඇසුරු කරනවා නම්, ඒ හිත වික්ෂෝභයකට පත් වෙනවා 'අයියෝ! මං කරගත්ත මෝඩකමක්. අතීතයේ මං කොච්චර මෝඩද?' කියලා සමාධියට පරිපන්ථයි, විරුද්ධයි. එහෙම නැත්නම් **අනාගතපටිකඞ්ඛනං චිත්තං විකම්පිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථො** 'මම අනාගතේ නම් මෙහෙම කරනවා, මෙහෙම කරනවා, මෙහෙම කරනවා' කියලා සැලසුම් හදහද කුහුලින් යුක්තව අපි සැලසුම් හදන වෙලාවෙදිත් හිත හරිම වික්ෂිප්තයි, කැළඹිච්ච ගතියක් තියෙන්නේ, සමාධිය කැඩෙනවා. ඒ වගේම **අභිනතං චිත්තං රාගානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථො** මේකට ආශාවෙන් මං ධ්‍යාන ලබන්නයි භාවනා කරන්නේ. මේ ආත්මේ නිවන් දකින්නයි. නැත්නම් සෝවාන් වෙන්නයි, වැඩ පෙන්නන්නයි කියලා ඔය භාවනා කරන්නේ. මං කියන්නෙ භාවනාවට එහෙම විහිළු කරන්න හොඳ නෑ. ඉතින් ඒ වුණත් අභිනතියකින් යුක්තව කරන්න හදනවා නම් රාගය පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා, ආශාව පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සමාධිය එන්නෙ නෑ. **අපනතං චිත්තං වික්ඛෙපානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථො** 'භාවනා කරනකොට කොන්ද රිදෙනවා. ඉන්න කට්ටිය කහිනවා. මළ වාතෙ. ඇවිල්ල

ඉඳගන්නකොටම බස බස ගානවා කුඩාරම් අකුළනවා වගේ මේ මිනිස්සු. මේ මම යන්නෙ බොහොම අමාරුවෙන්. මෙතෙන්ට එන මිනිස්සුන්ට බැරිද කැහැල එන්න අප්පා ගෙදරදී. මෙතෙන්ට ආපුවහම කැහි බෙල්ලො වගේ කහින්න පටන්ගන්නවා' කියලා අපනතියක් පහළ වෙනවා. අපි අමාරුවෙන් තමයි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් හදගත්තේ. මේ පිස්සො පිහාට්ටො එනවා කියලා ඔන්න හිත නරක් වෙනවා. එතකොට ද්වේෂය පහළ වෙනවා. සමාධියක් නෑ. ඉතින් ඒ වගේම හිත සීතල වෙලා ඔක්කෝම air condition දල දීලා හදල ගියහම ඔන්න බබා දෙයියනවා. ඔන්න එතකොටත් හිත සීතල වෙලා **ලීනං චිත්තං** කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අධික වීර්යයක් අරන් කරනවා ඕනෑවටත් වඩා අරමුණ තලාගෙන බිඳගෙන එහා පැත්තට යන්න. එතකොට හරියන්නෙත් නෑ.

ඉතින් මේ කාරණා හය - ඒ කියන්නෙ විපස්සනාවෙදි, නැත්නම් භාවනාවෙදි, එහෙම නැත්නම් සමාධිය සතියත් එක්ක වඩනකොට මේ බෑග් හයයි දන්න තියෙන්නේ. මේ බෑග් හයට තමයි ඔය ඔක්කොම වැටෙන්නේ. අතීත හිත, අනාගත හිත, අභිනත හිත, අපනත හිත, **ලීනං චිත්තං විකම්පිතං** - වික්ෂිප්ත හිත. ඉතින් ඔය හයේ තමයි මේ ලෝකයේ මිලියන හයක් ජනතාව ජීවත් වෙන්නේ. ඔක්කොටම තියෙන්නෙ ඔය හය විතරයි. ඉතින් ඒ නිසා භාවනා කරනකොට අපි book keeping එකක් තියනවා මගේ හිත අභිනතද? අපනතද? අතීතද? අනාගතද? ලීනං චිත්තං ද? උද්ධතං චිත්තං ද? කියලා බලනකොට පේනවා අනිත් මනුස්සයා වගේම තමයි මමත්. එක එක්කෙනාගෙ පොඩි පොඩි අඩුපාඩුකම් තියෙනවා. සමහරු අතීතෙටමයි යන්නේ. නාකි කට්ටිය කොහොමටත් අතීතෙට යන්නේ. තරුණ කට්ටිය කොහොමටක්වත් **අනාගතපටිකඞ්ඛනං** තමයි. අභිනත හිත රාග චරිත. අපනත හිත තනිකර ද්වේෂයම තමයි උදේ ඉඳල හැන්දෑ වෙනකන්. ලීනං චිත්තං පොඩ්ඩ වැටිච්ච ගමන් පැත්තකට වැටිලා බුදියගන්නවා. එහෙම නැත්නම් උද්ධත හිත ආපුවහම කොයි වෙලාවෙත් ඇවිස්සිලා.

ඉතින් ඔය හයට දල ගත්තහම අපිට පේනවා බැලුවොත් ඔය හිත් හය අඩුයි අපේ. වැඩියෙන්ම තියෙන්නෙ ඕවා නැති තැන්. දන්නෙ

නැතිකම තමයි තකතීරුකම කියන්නේ. දන්නෙ නැතිකම තමයි අවිද්‍යාව කියල කියන්නේ. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට සතියෙන් කරන්න ඒක අභිනතද? අපනතද? අතීතද? අනාගතද? තේරුම් බේරුම් ඇතුව. එහෙම නැත්නම් ඒවට ලකුණු දෙන්නෙ නැතුව බලාගෙන ඉන්න ඕනෑ. බලාගෙන ඉන්නකොට අපිට හිත් වගයක් හම්බ වෙනවා අතීතත් නෑ, අනාගතත් නෑ, ආසාවකුත් නෑ, තරහවකුත් නෑ. නිදිමතත් නෑ, කම්මැලිත් නෑ - අහු වෙන්නෙ නෑ. අන්න එතන අපිට තේරෙනවා උප්පත්තියෙන්ම මනුස්සකමෙන් හම්බ වෙච්චි විශාල හිත් තොගයක් අපිට තියෙනවා මේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ. අහු වෙන්නෙ නැතිකම නිසා අපි miss the bus. අහු වෙන්නෙ නෑ. භාවනා කරනකොට සතියෙන් විශේෂයෙන් ටෝච් එක ගහල බලනවා අතීතෙට අයිති නැති, අනාගතේට අයිති නැති, අභිනතියට අයිති නැති, අපනතියට අයිති නැති, ලීන වෙච්චි නැති, උද්ධතයට නැති හිත්. අපි ඒවට හිත් කියන්නෙ නෑ. අන්න මේකත් තේරුම් සහිතව සතිය වඩන්න ගත්තොත්, සමාධිය වඩන්න ගත්තොත් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මනුස්සත්ව පටිලාභයම දුර්ලභ දෙයක්. ඒක ගොඩාක් වැඩියි ඉඳගෙන ඉන්නකොට. ඒ වගේම ගොඩාක් වැඩියි සක්මන් කරනකොට. අපි භාවනාව සඳහා කරන වැඩ තියෙනවානේ. අන්න ඒ වැඩ කරන වෙලාවෙදි අපිට පේනවා අපේ හිත හුඟක් වෙලාවට එහෙම දේකට වැටෙන්නෙ නෑ. මේක අහු වෙන්නෙ නැත්තෙ මේ සමාධියට තියෙන කෑදරකම නිසා. පුදුමාකාර ආසයි සමාධිය එනකොට. කෑගහනවා. නැති වෙච්චහම වැටෙනවා. නමුත් මේ එකකටවත් අයිති නැති හිත ගත්තහම උපචාර සමාධියක මූලික ලක්ෂණ හය.

ඊගාවට තියෙනවා **තත්‍ථ ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨෙන සම්පහංසනා** කියලා මේ සමාධිය මේ විදිහට හඳුගෙන යනකොට ශ්‍රද්ධාවයි ප්‍රඥාවයි දෙක අතර හරි හටනක් පටන්ගන්නවා. සමහරු ශ්‍රද්ධාව පැත්තට වැඩි වෙනවා. සමහරු ප්‍රඥාව පැත්තට, විචක්ෂණ පැත්තට වැඩි වෙනවා. මේ දෙන්නා සමබර කරගන්න ඕනෑ. ඒ වගේම වීරිය සහ සමාධිය අතර ද්වන්ධ සටනක් පටන්ගන්නවා. ඒක තමයි කියන්නේ වීරිය වැඩි වුණොත් සමාධිය විනාශ කරනවා. සමාධිය වැඩි වුණොත් වීරිය විනාශ කරනවා. ඒ නිසා ඒ දෙක අතරමැද - දූන් ඉන්ද්‍රිය

ධර්ම ගැන කතා කරනකොට ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ. සමාධිය මැද ඉඳගෙන ශ්‍රද්ධාවයි, ප්‍රඥවයි, වීරියයි, සතියයි ඇඟිලි පහ වගේ. මේ ඇඟිලි පහ සමාන නැනේ කාගෙවත්. ඒ නිසා ඒ උපදින ධර්ම මේ භාවනාවෙන් හටගන්න ධර්ම මේවා. එහෙම නැත්නම් අපිට තියෙන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථිනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන ඇඟිලි පහ. භාවනාවට ගියහම අනිත් ඇඟිලි පහ එනවා - ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ. මේගොල්ලො කා කොටා වැටෙනවා. අන්න ඒ කා කොටා වැටෙන්න දෙන්නෙ නැතුව **තත්‍ථ ජාතානං ධම්මානං** එහි උපන්නා වූ ධර්මම **අනතිවත්තනට්ඨෙන** එකිනෙකා පරයා යන්න දෙන්න එපා. **තදුපගවිරිය වාහනට්ඨෙන** ඔතෙන්ට එනකොට පස්සද්ධිය ඇති කරලා වීරිය අඩු කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් ඇවිස්සෙන්න පටන්ගන්නවා. කිසිම කෙනෙක් කරන්නෙ නෑනේ. අර පටන්ගන්නකොට තියෙන දැඩි වීරියම දන්න හදපුවහම සමාධියට බාධයි. වීරිය පැත්ත වැඩි වෙනවා. ඒ වීරිය අඩු කරන්න ඕනෑ. low gear එකේදි වැඩියෙන් පෙට්‍රල් පිච්චුනාට වාහනේ ඉස්සරහට දුවනකොට දුවනකොට අපිට මේ light gear එකට දන්න පුළුවන්. දැන් auto gears තියනකොට නම් ප්‍රශ්නයක් නෑනේ. ඒක ඉතින් කොහොමටක්වත් අරගෙන යනවනේ ඩ්‍රයිවර් කෙනෙක් නැති වුණත්. ඉතින් ඉස්සර තිබුණේ double clutch වාහන. එතකොට low gear එකට දන්න ඕනෑ. දන්නෙම නෑ. අර තටමලා දැඩිව පටන්ගත්තහම සමාධියක් එන්නෙ නෑ. ඒ වගේම **ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨෙන** මේ පස් පැත්තට දිස් වෙලා තියෙන්නෙ අත දිගහැරපුවහම. මේ පහම එක දිසාවට එන්නේ. මේ ඇඟිලි පහම ඒකරස වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි පොළොස් ඇඹුලේ පදම කියන්නේ. ලුණු තිබ්බට දලා පොළොස් ඇඹුලේ පදම ගන්න බෑ. කහ දැම්මට පදම එන්නෙ නෑ. ඒකට පුංචි යෙදුමක් තියෙනවා අත්ගුණය කියලා. භාවනා කරන කෙනාට විතරයි ඒක අහු වෙන්නේ. භාවනාවෙදි උපදින මේ අංකුර පහ සමානව ක්‍රියාත්මක කරන්න ඕනෑ. මේ පහ සාමාන්‍යයෙන් එකිනෙකා පරයා යනවා. හරියට සක්කාය දිට්ඨිය වගේ. එකිනෙකා විනාශ කරගන්නවා. විනාශ කරන්න දෙන්නෙ නැතුව යන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ **ආසවනට්ඨෙන** ඒක දිගට කරන්න ඕනෑ.

අපි පොඩ්ඩක් විනාඩි පහක් විතර ඉඳල බලමුද මෙහෙම වෙනවද කියලා. මං කියන්නෙ මේක මේ කරන්න ඕන දෙයක්ද? නැත්නම් ඉබේ සිද්ධ වෙනවද? කියලා අතීතෙට අනාගතේට යන්නෙත් නෑ, ආසාවල් තරහවල් එන්නෙත් නෑ, අභිනතියක් අපනතියකුත් නෑ. මේ භාවනාව වේගෙන එනකොට ඒ ගානට ඒ ගියර් එක දල දෙන්න පුළුවන්කමක් අපි ළඟ තියෙනවද කියල බලන්න. උපදෙස් මම දෙන්න යන්නෙ නෑ. අපි විනාඩි පහක් විතර ඉඳල බලමු දේශනාවේ ඉතුරු ටික අර අත්දැකීමත් එක්ක ඉදිරියට යන්න. සියලුදෙනාටම ඒ වගේ ඒ උපචාර සමාධි තත්ත්වය අත්දකින්න ලැබේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

හොඳයි, අපේ කාය සාක්ෂි ඇතුව, නැත්නම් අපේ අත්දැකීම්නුත් ඇතුව බැලුවොත් ඉතින් මේක තමයි පටිසම්භිද මාර්ගයේ මේ විදිහට ඒ පරිපන්ථ ධර්ම හයෙන් තොර චෝදන ධර්ම හතර - **තත්‍ථ ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨෙන සම්පහංසනා, ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨෙන සම්පහංසනා, තදුපගවිරියවාහනට්ඨෙන සම්පහංසනා, ආසෙවනට්ඨෙන සම්පහංසනා**ඃ ඒ විදිහට අපි මේකට අනුග්‍රහ කරනවා නම් ඔය ඇති විපස්සනා කරන්න. සමාධි චෛතසිකය ගැන කතා කරන හුඟ දෙනෙක් 'මේ වගේ යාන්තන් සතිය මදි. මේක අනිවාර්යයෙන්ම අර්පණා සමාධියක් වෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය වෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් අෂ්ටමක, නැත්නම් අටවෙනි ධ්‍යානය, අරූප ධ්‍යානය වෙන්න ඕනෑ' කියලා ඒවා තමයි ගුරුකුලවාද කියන්නේ. මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ පළවෙනියෙන්ම ඇති වෙන උපචාර සමාධිය ඇති කියලා විශාල වෙනසක් කරපු නිසා බටහිර අය පිළිගන්නවා. බටහිරට බුද්ධාගම ගියා. මොකද, බටහිරට ඒ තරම්ම ඔය අවශ්‍ය කරන ගැඹුරු සමාධි ගන්න වෙලාවක් නෑ. Multi-tasking කරන්නේ. නමුත් මේක හරි බව තේරුණා මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙම. භාවනා මධ්‍යස්ථාන 300 ක් විතර හැදුණා බටහිර රටවල්වල. ඉතින් ලංකාවටත් ඒ සුළඟ තමයි ආවේ. ඇවිල්ල තමයි අපිට මේ පණිවුඩය හම්බ වුණේ. මේ ගත කරන ජීවිතය මොකක් වුණත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඔය කියන අර්පණා සමාධිය නැති වුණත් උපචාර

සමාධි මට්ටමක් නැත්තෙ නෑ. අන්න ඒක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න එකයි කරන්න තියෙන්නේ. ඒක ඇත්තට සමාධිය නෙවෙයි. ඒකෙ තියෙන්නෙ අන්වය ඥානයක්. ඒකෙ තියෙන්නෙ නය විපස්සනාවක්. ඉතින් ඒකට දැනුම අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නෙ මේ ධ්‍යානය ලබන්න අධ්‍යයනය අවශ්‍යයි.

ඉතින් ඒක අපේ කාලෙ වෙනකොට සෑහෙන දුරට අත්දැකීම් තියෙනවා. ඉතින් පළවෙනි වතාවට ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ 'සප්ත විශුද්ධිය හා විදර්ශනා ඥාන' කියවනකොට මං කවදාක්වත් බෞද්ධ පොත්පත් කියවලා තිබුණෙ නෑ. ඒකෙ මේ ටික ලස්සනට කියවනකොට මට තේරුණා මං වගේ කෙනෙකුට හරියටම බෙහෙත් කසාය ලැබුණා වගේ. මං ගිහිල්ලා ස්වාමීන් වහන්සේ දැකලා - මං හිතුවෙ නෑ මට කවදාක්වත් දකින්න හම්බ වෙයි කියලා - දැකල ඉවර වෙලා මං 'ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට පූජා කරන්න මං බුලත් කොළයක්වත් ගෙනාවෙත් නෑ. මට එපා. මං ගේන්නෙ නෑ. ඒ වගේම ඔබවහන්සේගෙන් මට උපදේශයක්වත් එපා. මේ අර පොත ලියපු මනුස්සයාගේ කකුල් දෙකට වඳින්න විතරයි ඕන වුණේ' කිව්වා. මොකද මහත්තයා එහෙම කියන්නේ? මං කිව්වා 'මාත් පොත් කියවලා තියෙනවා ස්වාමීන් වහන්ස. මේ විදිහට එහෙම සරලව මොකකවත් කියල නෑ'. ඉතින් කිව්වා එහෙනම් මහත්තයෝ ඉතිරි කාලෙ විවේක ස්ථානයක් හොයාගන්න ජීවිතේ ගත කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ තරම්ම ඒ කාරණාවල තියෙනවා ඕජාවක්. ඒ ධර්ම ඕජාව නැතුව, භාවනා කරල මේ කරන්න පුළුවන් හැකි සංඥාව මතු කරන්නෙ නැතුව, මේ තොවිල් නටන්න නම් කෝඳුරු තෙල් කළ හතයි පතයි අවශ්‍යයි කියල කියන ආචාර්යවරු අද ඉන්නේ. ඒ මොකද, ඒගොල්ලො කරල නෑ. නමුත් කරපු අය පේනවා මේක මේ සාමාන්‍ය භෞතික විද්‍යාවට ගිහිල්ලා වස්තුවක් බලලා මේකෙ උස කොච්චරද, දිග කොච්චරද, බර කොච්චරද කියල බලන එකයි. ඉතින් ඒ ටික වගේ දුන්නා නම් අද ඉන්න ළමයින්ට පාසල් පන්ති කාමරයක් ඇතුළත, මේක කියල දෙන්න බැරි වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් එතකොට අපේ බෞද්ධ කට්ටිය කෑගහනවා අපෙ අප්පේ! අපිවත් කරන්නෙ නැති බුද්ධාගමක්, අපිවත් කරන්නෙ නැති සමාධියක්, අපිවත් කරන්නෙ නැති සතියක් මේ අබෞද්ධ

ළමයින්ට දීලා කොහොමද? ළමයි හැම තැනම අතපය කපා ගනියි. රිළවෙකුට දැළි පිහියක් දුන්නා වගේ කියලා. ඒගොල්ලො කපාගෙන හිටියට ළමයි කපා ගන්නෙ නෑ. අපි දැකලා තියෙනවා.

ඒ නිසා මේ සමාධි චෛතසිකය පිළිබඳව මේ යතුර ඇරලා බැලුවා නම්, මේක අල්ලගෙන ගුරුවරයෙක් ළඟට ඇවිල්ලා ඔය නා නා ප්‍රකාර කතා කරන්න ඕනි නෑ. මේක අපි ළඟ තියෙන එකක්. එහෙම නැත්නම් චිත්‍ර ශිල්පියෙක් කොහොමද පින්සලක් අරගෙන හරියට චිත්‍රයක් අඳින්නේ? කොහොමද ශිල්පියෙක් ලැබ් එකක් ඇතුළට ගිහිල්ලා microscope එකකින් බලලා හරියට ආපාතගත කරගන්නේ? කොහොමද වෙඩි තියන්නෙ හරියට එල්ලෙට දුනුවායෙක්? ඉතින් මේ එල්ලය බුද්ධාගමේ කියාගන්න යන්න එපා. මේ එල්ලය හරහා මේ සම්මත ක්‍රමයකට, නැත්නම් සම්‍යක් ක්‍රමයකට මේක දන්න ගියහම **උපෙක්ඛාසති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඣානං** කියලා ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පෙන්නනවා සන්ධිස්ථානයක්. උපේක්ෂාවත්, සතියත් සමග හතරවෙනි ධ්‍යානය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ආර්ය මංසන්ධිය. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ 17 ක් පෙන්නුවා ඒකට විකල්පත් එක්ක උපචාර සමාධියේ පටන් අෂ්ට සමාපත්ති දක්වා. ඉතින් ඒක මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ පොත්පත්වල ලියලා තියෙනවා. ඒක නිසා මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වා අඩුම ලංසුවේ සමාධියකින් විපස්සනාව පටන්ගන්නකොට විපස්සනාවත් එක්ක වැඩෙන සමාධියක් තියෙනවා. ඒක ශිල්පයේ දක්ෂකම. ශිල්පයේ තියෙන පරිචය. ඉතින් ඒක අද ගිහි ගෙවල්වල ගත කරන, multi-tasking කරන අයට හොඳ උත්තරයක්. ඔය multi-tasking කරන කට්ටිය බොරුව කරන්නේ. ඒක ඉතින් මං හොඳටම දන්නවා. ඔයිට වැඩිය multi-tasking අපි පැවිදි වෙලා කරනවා. කමක් නෑ. ඒකට උත්තරයක් තියෙනවා. ඒ තියෙද්දිත් ඔය ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධියට දල ගත්තට පස්සේ ටික වේලාවක් යනකොට ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් අහුලගන්න මේ සමාධිය එක දිගට පවතින වෙලාවක් හිටියි කට පරිස්සම් කරගත්තොත්, සම්මා වාචා තියාගත්තොත්. ඒ ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් අරගත්ත සමාධිය එක දිගට හිටියි සම්මා කම්මන්ත හදගත්තොත්. අනුන්ට කඹුරන එකේ සීමාවක් ඇතුව කඹුරන්න. බඩ

රස්සාවට කැඹුරුවට ඒකට කරන්න දෙයක් නෑ. අපි රජ පවුල්වල නෙවෙයි. අපි කුමාර පවුල්වල නෙවෙයි. අපිට කීයක් හරි හම්බ කරගන්න වෙනවා. නමුත් මේ අතිශෝක්ත විදිහට සුඛෝපභෝගී දේවල්වලට මෙච්චර කඹුරනකොට ඒ ව්‍යාපාරය, ඒ තියෙන කම්මන්තය සමාධියට බර නෑ. ඒ වගේම සම්මා ආජීවය හදාගන්න. ඒකට අවුරුදු හතක් විතර කල් තියෙනවානේ. ඒකට අවශ්‍ය කරල තියෙන්නෙ ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධියක් තියෙනවද කියල බලලා එතනින් කුත්තු කරගන්න පුළුවන් නම්, ඊට පස්සෙ හෙමීහිට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව හදනකොට ඒ සමාධිය පවා සමථ සමාධියක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ආරම්භක ශේෂය වශයෙන් ඕනෑම කෙනෙකුට සමාධිය පිළිබඳ කියල දෙන්නත් පුළුවන්, ක්ෂණික සමාධිය පිළිබඳ අත්දැක්වලා පෙන්නන්නත් පුළුවන්. අන්න ඒකෙ දොර විවෘත කරන යතුර තමයි සතිය කියල කියන්නේ. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකොට සමාධිය සම්බොජ්ඣංගයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. කිසිම කෙනෙකුට ලෝකයේ උඹ නොදකින් කියන්න බෑ අපට. ඕනෑම කෙනෙක් ගාව මේ අද අරගෙන හෙට වෙනකොට මේක ගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. එතකොට මේකෙ මහානායකකම්, අර තනතුරු, මේ තනතුරු නෑ. එව්වා ඔක්කෝම නිකන් වවාගෙන කන දේවල්. ඒ නිසා සමාධි සම්බොජ්ඣංගයට යනකොට හැම කෙනාටම මේකෙ අවශ්‍යතාවය තියෙනවා. ඒකයි මිනිස්සු මේ සැප හොයන්නේ. තිරිසන් සතා පවා සැප හොයනවානේ. නමුත් හම්බ වෙච්ච එක්කෙනෙක් නැනේ. මොකද නැත්තේ? මේ සමාධි චෛතසිකය සම්‍යක් තාලෙට හදාගන්න දන්නෙ නෑ. ඒක හදාගන්න එක හින්දු කට්ටිය කිව්වේ බ්‍රාහ්මණ ආගමට විතරයි පුළුවන් කියලා. අනික් කට්ටිය රජකම් කරපන්, ශුද්‍රකම් කරපන්. බ්‍රාහ්මණ, ක්ෂත්‍රිය, ශුද්‍ර, වෛශ්‍ය වශයෙන් කඩලා බෙදාගත්තා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශාක්‍ය වංශයෙන් ඉපදිලා - ශාක්‍ය වංශය කියන්නෙ රජ වංශය - බ්‍රාහ්මණයින්ගේ මේ මතය කඩලා මේ අඩු කුලේ කියල සම්මත කට්ටියටත් කියලා දුන්නා උඹට වුණත් මේ සමාධිය ගන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට ඒ මනුස්සයා මේ අත්දකින්නේ මේ ජීවිතයේදිමනේ. මේ හින්දු ආගමේ ඉඳල ලබන ආත්මෙත් එක්ක ගිහිල්ලා බ්‍රහ්මත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා නෙවෙයිනේ. නැත්නම් මේ සර්ව බලධාරී දෙවි කෙනෙක් නෙවෙයිනේ.

මෙන්න මේක දුන්නට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ මේකට මේ මනුස්සයාව ඔසවා තැබීම සඳහා මේ සමාධි ලක්ෂණ පවා උත්තරී මනුස්ස ධර්ම හැටියට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපේ ජීවිතයේ සංසාරේ පිස්සු කෙළියා ඇති. අඩු ගානෙ දැනටවත් මේ තියෙන ඒ කුසලතා; ඒ දක්ෂතා; ඒ හැකියාවල්; අම්මගෙන්, අප්පගෙන්, ජානවලින්, කර්ම ශක්තියෙන් ආපු දේවල් හරි පැත්තට දැම්මා නම්, මේ සමාධි චෛතසිකය තමයි ඒක අපිට අල්ලලා දෙන්නේ උඹට මේ අපි කියන පිරිච්ච ගතිය, අපි කියන මේ සම්පත්තිකර ගතිය, මේ contentment කියන එක නැතිකම නිසා ලෝකෙ තියෙන මේ අසහනය, ඒක නැතිකම නිසා ලෝකෙ තියෙන මේ ආතතිය වෙනුවට චිත්තක්ෂණ කීපයක්, තප්පර කීපයක්, විනාඩි කීපයක් මේ මාත් එක්ක මම, එහෙම නැත්නම් මේ මොහොතේ අත්දැකීම ලබලා දෙන්න පුළුවන් නම් ඒ අත්දැකීම මේ හිරගෙදරට අහු වෙලා මිනී මරලා දඬුවම් විඳින, නැත්නම් මරණ දඬුවමට ලක් වෙච්ච මනුස්සයාටත් මේක ගන්න පුළුවන්. පිළිකා හැදිලා තව දවස් තුනෙන් terminal patient කෙනෙකුට වුණත් දුන්නොත් ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් අල්ලලා දෙන්න පුළුවන්. කුඩු ගහලා, පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවලට ගිහිල්ලා, කඳවුරෙන් පැනලා යන්නෙ කවදදෝ කියලා බලාගෙන ඉන්න, ඒකට ස්වේච්ඡාවෙන් ගිය අයට පවා මේක දෙන්න පුළුවන්. ළමා අපචාරවලට ලක් වෙලා ළමා කාලයේ තැලිච්ච මල් පොහොට්ටු වගේ ඉන්න පොඩි දරුවන්ටත් මේක දෙන්න පුළුවන්. පොඩි දරුවො නෙවෙයි දැන් ඉන්න දෙමව්පියොත් එතන තමයි ඉන්නේ. කොයි එක්කෙනාටත් මේක දෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මේ සමාධිය කියන්නෙ ඒ තරම්ම ගූඪ දෙයක්, ඒ තරම්ම මේ ලෝකෙට අයිති නැති දෙයක්, ලබන ආත්මෙට අයිති දෙයක් කියන එක දැන් පිළිගන්නෙ නෑ. ඒකට බටහිර කියනවා neuroplasticity කියලා. අපේ brain එක hardwired circuit එකක් නෙවෙයි. ඒකෙ plasticity කියල එකක් තියෙනවා. වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ සමාධි චෛතසිකය හිතට කිට්ටු වෙච්චි ගමන් ඒ ඇමිග්ඩලාව කියන අර උරග මනස පුංචි වෙන්න කෙංචි වෙන්න පටන් අරගන්නවා. Prefrontal lobe එක වැඩි වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

එතනින් ගියහම hippocampus එකෙන් මතක තබාගැනීමේ ශක්තිය වැඩි කරනවා. ඉතින් මේක නිසා අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව පෙත්ත කපල පිළිගන්නවා අධ්‍යාපනය අනිවාර්යයෙන්ම දිය යුත්තක් විදිහට. ඒ වගේම, සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව පිළිගන්නවා මනුස්සයෝ මේක දන්නවා නම් - මේ බොරු සුඛෝපභෝගී දේවල් කාලා තර වෙලා මැරිලා යන්නෙ නැතුව, එහෙම නැත්නම් නොකා නොබී anorexia හදාගෙන, slim bodies, shanky legs කියාගෙන මේ කෙල්ලො නටන නැටිල්ල තියාගෙන, මේ සමාධියෙන් ගන්න පුළුවන් නේ මේක. ඒ වගේම තේරුම් කරල දෙනවා අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවට, උඹලා ඔය මනින රෝම ලන්දේසි නීතිය පැත්තකට දාපල්ලා. මේ මනුස්සයෙකුට කියල දීපන් මනුස්සකම කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඉතින් ඉන්න අග්‍ර විනිශ්චයකාරයෝවත් දන්නෙ නැනේ මේවා. බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා මෙවැනි දේවල් තීන්දු කරන්න පුළුවන් අග්‍ර විනිශ්චයකාරු කී දෙනෙක් අඩු ගානෙ පළවෙනි ධ්‍යානය ලබල තියෙනවද කියලා. අහපුවහම මූණට අල්ලනවා කණ්ණාඩිය.

ඉතින් අපිට පුළුවන්ද බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන මේ සති චෛතසිකය අපේ තියෙන රෝම ලන්දේසි නීතියට දාලා Buddhist jurisprudence ඇති කරන්න? දෙන්නෙ නෑ. සකල සිරින් පිරි සිරි ලංකාවේ නවවෙනි වගන්තියෙන් අපි බුද්ධාගම රකින්න ගියාට - ඉතින් භූතානයේ ඉන්න අග්‍ර විනිශ්චයකාරතුමා කියනවා කළ හැකියි. අපි ටිකවත් එකතු වෙලා ඒක කරමු කියලා. මං කියන්නෙ නෑ නීතියට ඕක දැම්මයි කියලා ඔක්කොමලා සෝවාන් වෙයි කියලා. ඔක්කොමලා ධ්‍යාන ලබයි කියලා. නමුත් අපි පෙන්නන්න හදන්නේ එහෙම මේ කාලකණ්ණි කියල ජාතියක් නෑ මේ ලෝකේ. ඕනෑම ඒ කාලකණ්ණි වෙන කෙනෙකුට මේක කියල දුන්නොත් එයා උත්සාහ කරල බලාවි. හැබැයි කියල දෙන ක්‍රමයක් තියෙනවා උත්සාහ කරල බලන්න හිතෙන. ඒකට තමයි කුසලච්ඡන්දය කියන්නේ. 'ආපෝ ඕවා අපිට කරන්න බෑ. වැඩක් නෑ.' අනම් මනම් කියනවා නම් ඉතින් ඒ කියල දීමනෙන් කියන්නෙ ලබන ආත්මෙ විතරයි කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒකට දඹදිව වඩින්න ඕනි. ඒක මෙහෙම වෙන්න ඕනි, මෙහෙම වෙන්න ඕනි කියලා දේවල් උගන්නන්න හදනවා. ඉතින් මම වඩිනවා අපේ ධම්මික හාමුදුරුවන්ට මං ඒ වගේ සිල්පද සේරම කඩාගෙන අමුතුම - මං

කියන්නේ robust young man, angry young man වගේ ඉන්න වෙලාවෙදි මට කිව්වා ඕවා ඔක්කෝමත් තියාගෙන සතිය වඩන්න පුළුවන්. මං කිව්වා සමාධිය නම් ගන්නම බැරි වෙයි කියලා. අනේ බුරුමෙ ගියාට පස්සෙ මට චෝදනාවක් ආවා අධික සමාධිය නිසා මට නින්ද යනවා වැඩියි කියලා. මට හරි සන්තෝෂයක් හිතුණා මේ වගේ හිටපු මටත් සමාධියක් ඇවිල්ලා. වැඩි වෙලා. මට සමාධිය වැඩි වෙලා.

ඉතින් ඒක නිසා මේ චෛතසිකය පිළිබඳව ඕනෑවට වැඩිය නිකන් අනවශ්‍ය භූත කතා මොකුත් ඕනි නෑ. අවශ්‍ය නම් ඤානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ 'සප්ත විශුද්ධිය හා විදර්ශනා ඥාන' පොත කියවන්න. නැත්නම් 'සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය' පොත කියවන්න. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ මූලික ලක්ෂණ ටික. පෙන්නුවාට පස්සෙ අදම වැඩ පටන්ගන්න පුළුවන්. හැබැයි අපි ඉන්නෙ භාවනාවෙ බොහොම ඉහළ මට්ටමක් ගැන කතා කරන තැනක. සති චෛතසිකය ගැන කතා කරන තැනක. නමුත් අපි දැනගන්න ඕනෑ අලගිය මුලගිය මේකේ. අංගප්‍රත්‍ය ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන දැනගන්න ඕනෑ. ඒ නිසා කාටවක්වත් මේක විකුණගෙන කන commodity එකක් වෙන්න දෙන්න එපා. Business Buddhism වෙන්න දෙන්න එපා. ඇමෙරිකාවේ වෙලා තියෙන්නෙ ඒකයි. මේක විකුණලා සල්ලි ගන්නවා. නෑ මේක අපේ ජන්ම දායාදයක්. සියලු දෙනාටම ඒ සමාධිය වඩාගැනීම සඳහා හැකි සංඥාව පහළ වීමට මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපේ දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට නිතිපතා භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්මි. පර්යංකයේදී මෙන්ම ඇතැම් විට සක්මනේදීද සිත සිතුවිලිවලින් හිස්ව අනිශ්‍රිතව පවතින බව අත්දකිමි.

මීට සති කීපයකට ඉහතදී ඔබවහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවක් අසමින් සිටියෙමි. පින්කමක් කර අවසානයේ එම පින්කම පිළිබඳව ප්‍රීතිමත් සිතින් යුතුව ධර්ම ශ්‍රවනයට හිඳගත් අතර, එම වෙලාවේ ශරීරය ඉතා සැහැල්ලුව, නිබරව පැවතුණි. බණ අසන අතරතුරදී සිත ඉතා විවේකීව, හිස්ව, අනිශ්‍රිතව පවතින බව සතියට හසු විය. දේශනාව

හොඳින් තේරි තේරී ඇසුණ බව මතක තිබුණද, දේශනාව අවසානයේ දේශනාවේ අන්තර්ගතය කුමක්දැයි කිසිවක් මතකයේ රැඳී නොතිබුණි. පූජනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ තත්ත්වය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් දෙපා නැමද ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පිː</u> මේ නිබර කියන වචනය නෙවෙයි බුදුහාමුදුරුවෝ පාවිච්චි කරල තියෙන්නේ සුභර කියන වචනය. සුභර කියල කියන්නෙ ඒක බොහොම ලේසියෙන් කාල බීලා සන්තෝෂ කරන්න පුළුවන් මනුස්සයාව. **සුභරොච, අප්ප කිච්චො** ච ඒ ආදී ගුණ වශයෙන් පෙන්නනවා. ඉතින් නිබර කියන වචනෙත් අපිට යොදන්න පුළුවන්. කෙසේ නමුත් ඒ භාවනාව හරියාගෙන යනකොට මතකය නැති වුණාද? එහෙම නැත්නම් මමයා නැති වුණාද? කියල බැලුවොත්, ඔය මමයා තුළ තමයි රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර ඔක්කොම තියෙන්නේ. යම් වෙලාවක මමයාගේ නැති වීම රූපයේ නැති වීම වශයෙන් පෙන්නන්න පුළුවන්. ඒක තමයි **එවංසමෙතස්ස විභොති රූපං** කියලා ඒ රූපය විභූත වෙලා යනවා. ඒ වගේම වේදනාවලත් තිබීම පේනවා. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියන එක අහු වෙන්නෙ නෑ. සුඛ වේදනාව, දුක්ඛ වේදනාව අහු වෙනවා. ඒ වගේම සංඥාවෙත් මතක තියෙනවා (හොඳ මතක, නරක මතක). නමුත් මතක නෑ. සංස්කාරවලත් මම නලියන්නෙත් නෑ, දඟලන්නෙත් නෑ. මං උන්නා මළා මතක නෑ. විඤ්ඤාණයේදිත් මම සහ මම නොවෙයි කියලා වෙනස නෑ. ලුණු කැටයක් මුහුදට දැම්මා වගේ ලුණු කැටයේ සීමාව නැති වෙලා යනවා. ඉතින් ඒක මේ කෙනා දකින්නේ මතකය නැති වීමක් විදිහට. ඉතින් එතකොට මහා නිකන් dementia හැදුණා, Alzheimer හැදුණා, short memory එක නැති වුණා. ඉතින් දොස්තරලා ගාවට පෝලිමේ ගියහම එච්චරවත් මතක නැති දොස්තරලා තමයි බේත් දෙන්නේ ඕවට. ඉතින් ඉඳල හිටල හම්බ වෙනවා දොස්තර භාවනා කරපු කෙනෙක්. එදාට කියනවා කාගෙන්ද ඔයා කමටහන් ගත්තේ? මටත් කියල දෙන්නකෝ ඕක. ඕක තමයි මාත් හොයන්නේ කියලා ඉතින් දොස්තරලාට ලෙඩ්ඩු කියනවා ධම්මජීව හාමුදුරුවෝ ගාවට යන්න කියලා. ඉතින් දොස්තරලත් එනවා මගේ ගාවට කොහොමද ස්වාමීන් වහන්ස, මේක කරන්නේ? කියලා. මොකද, සමහර දොස්තරලාට එච්චර දොස් තර වෙලා නෑ දැන්. සමහර දොස්තරලාට දොස් තර වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේක වෙනකොට බලන්න මේ මමායනය නැති වීම විවිධාකාරයෙන් සිද්ධ වෙනවා. හැම එකක්ම අභාග්‍යයක්, හැම එකක්ම ව්‍යසනයක්, හැම එකක්ම සූනියමක් වගේ තමයි පේන්නේ. ඒක තමයි අබුද්ධොත්පාද කාලය කියන්නේ. නෑ මේක හරහා මෙච්චර ඉක්මනට මේ මමායනය නැති කරන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මමායනය කියන එකක් නැති එකක්නේ මේ මවාගෙන කන්නේ අපි. ඉතින් ඒක නැති වෙනකොට ඒ පැත්තෙන් මේක බැලුවා නම් මං හිතන්නෙ මේ රචනය ලියන්නෙ වෙන තාලෙකට. ඉතින් ඒ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කොච්චර කරුණා මෛත්‍රිය තියෙනවාද, subject එක දන්නවාද කියල කියනවා මෙහෙම එයා ලියුම ලියනවා නම් වැරැද්ද තනිකර ගුරු හාමුදුරුවන්ගේ කියලා. මෙයාට උගන්නලා නෑ. භාවනා කරල බෑ. උගන්නලා නෑ. ඒක නිසා මෙයාට උගන්නන්න පුළුවන් වෙන්නේ ප්‍රශ්නෙ ලිව්වොත් විතරයි. ඒක ඒ විදිහට හරියට ඉදිරිපත් කළොත් ඒක සභාවට අවස්ථාවක් කරගන්න පුළුවන් දන් පුහුල කපන්න පුළුවන්, දෙස්ස කපල පෙන්නන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විදිහට ලියන්න. මේක පූර්ව නිගමනවලින් කියන්න එපා මේ dementia හැදුණා, මේක Alzheimer, මේ short memory එක නැති වුණා කියලා. වෙන්න පුළුවන්. ඒක නෙවෙයි. හොඳට බලන්න සක්කාය දිට්ඨිය නැති වුණාද කියලා. මේ භාවනා කරනවා. මමයා නැති වෙලා. ඒකද වුණේ කියලා ලියල එවන්න ආයෙත් සැරයක්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට නිතිපතා භාවනාව පුහුණු කරන යෝගාවචරයක්මි. ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන මුළු ශරීරය වෙත සතිය යෙදුවා. ශරීරය අතිශය සැහැල්ලුයි. නිබරයි. අතිශය සියුම්. සීමා මායිම් බොඳ වෙලා. ඝන දෙයක් වාතය හරහා ගෙන යනවා මෙන් පහසුවෙන් ශරීරය හරහාද ගෙන යා හැකි තරම් සැහැල්ලු සියුම් ශරීරයක්. වෙනදට මෙලෙස බැලූ විට දැනෙන අතිශය වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන චංචල කම්පන ස්වභාවයද සංසිඳිලා ගොසින්.

සක්මන ඇරඹුවා. සැහැල්ලු නිරායාස සක්මනක්. ඇතැම් විටෙක ලණු පැදුරේ එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවරට පය බිම වැදෙන බව පමණක් දැනගනිමින් සිතුවිලිවලින් හිස්ව සතිමත්ව සක්මනේ යෙදුණා. තවත් විටෙක පැහැදිලි සිතුවිල්ලක් නොමැති වුවද

ඇතින් සිතුවිලි, සංඥ ඇති බවක් දැනුණා. වරින් වර සිතුවිලි එන විට එය සතියට හසු වුණා. වරෙක සිතුවිල්ලක් ඔස්සේ ප්‍රපංචයක පැටලී සිටි බව සතියට හසු වූයේ ලණු පැදුරේ එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවරට ගිය පසුවයි. ශබ්ද ඇසුණද ඒ මත ප්‍රපංච ගොඩනැගුණේ නැහැ. කන තුළ බොහෝ වේලා සියුම් රැහැයි නාදයක් පැවතුණා. දකුණු කකුලේ විලුඹ ප්‍රදේශයේ සැපදායක සිසිල් ගතියක් මිනිත්තු 10ක් පමණ වෙලා පැවතී නැතිව ගියා. මෙලෙස මිනිත්තු 45ක් පමණ සක්මනේ යෙදුණා. ඉදිරියට යාමට උපදෙස් පතමි.

<u>පිඃ</u> ඉස්සෙල්ල ප්‍රශ්නෙදී අපිට තිබුණේ අර මතකය නැති වීම පිළිබඳව. මේකෙ තියෙන්නෙ සීමා මරියාදවල් නැති වෙනවා. නිකන් ඝන දෙයක් අස්සෙන් අත දන්න පුළුවන් වගේ වැටහෙනවා. තමන් ඉන්න එකේ මේ මගේ සීමාව මොකුත් නැතුව නිකන් අර සීමාවල් නැති වැටකොටු බැමි නැති ලෝකෙකට යනවා. ඉතින් ඒකත් හුඟ වෙලාවට පේන්නේ අකරතැබ්බයක්, එහෙම නැත්නම් නොවිය යුත්තක් කියල වගේ. නමුත් ඔක්කෝම 100%ක්ම වෙනවා. හැබැයි මමයා නෑ. 100%ක් සිද්ධ වෙනවා. ගස් ගල් හරහාත් අත දන්න පුළුවන්. බිත්ති හරහා බලන්නත් පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ නිකන් - ඒ කියන්නෙ මම සහ මම නොවෙයි කියන සීමාවෙ තමයි ඔක්කොම කෙලෙස් රැඳිල තියෙන්නේ. ඒ කෙලෙස් රැඳිල තියෙන ඒ ක්‍රමයට කියන්නේ විඤ්ඤාණය කියලා. විඤ්ඤාණය කරන්නෙ නිතරම උඹ සහ මම, මම සහ මම නොවෙයි කියලා දෙකක් හදගන්නවා. ඉතින් සක්මන් කරන්න ගිහිල්ලා ඔක්කෝම ඉබේ සිද්ධ වෙනකොට 100% ක්ම වැඩ ඔක්කෝම - ඒ කියන්නෙ සම්‍යක් ක්‍රමයට වැඩේ වෙනවා. සීමාවකුත් නෑ. මම සහ මම නොවෙයි. ඇතුළ පිට වෙනසක් නෑ. එතකොට අර විඤ්ඤාණයට කරගන්න තැනක්, ඉන්න තැනක් නැතුව යනවා. මමයාට ඉන්න තැනක් නැතුව යනවා. ඉතින් ඒක යෝගාවචරයට පේන්නේ අකරතැබ්බයක් වගේ. නැති වීමක් වශයෙන්.

ඉතින් මේක මෑත කාලයේ හොඳ ප්‍රසිද්ධ විද්‍යාගාරයකට ගියොත්, නැත්නම් කෞතුකාගාරයකට ගියොත් ඒකෙ holographic රූප පෙන්නනවා. Disneyland වගේ තැනකට මම ගියා. ඒකෙ තරප්පු පෙළේ ඉන්දැද්දි ගුරුත්වාකර්ෂණය නෑ. ඉන්න බෑ. වැටෙනවා. එළියට එනකොටම නෝනා කෙනෙක් කතා කරල කියනවා මෙන්න මේ

පැත්තට යන්න කියලා. ඒ නෝනා කෙනෙක් එතන නෑ. අත දන්න පුළුවන්. ඒ රූපය හදල තියෙන්නේ හතර පස් පැත්තකින් එන ආලෝකයකින්. අත දාගෙන එයා කතා කරනවා. නිකන් Air hostess කෙනෙක් වගේ මෙතනින් ආවට පස්සෙ ඊගාව අංකයට යන්න කියලා. ඉතින් ළමයි ගිහිල්ල මෙහෙම අස්සෙන් අත දාලා බලනවා. මොකුත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා බලනකොට මේ මුළු ලෝකෙම holographic රූපයක් තියෙන්නේ. ඉතින් අපි ඒවා සනබහල කරගෙන මේක මගේ ගෑණි, මේකෙ මගේ ස්ථිර දේපළ කියාගෙන ඉන්න ගියහම මැරෙන්න බෑ. මැරෙනකොටත් ගෑණිත් එක්කම තමයි මැරෙන්න වෙන්නේ. ඉතින් මෙව්වා හදගන්න හදගැනිල්ලට (**මනොපුබ්බඞ්ගමා ධම්මා මනොසෙට්ඨා මනොමයා** කියන වචනෙ ථෙරවාදයේ හරියට විස්තර කරන්නෙ නැනේ. මනෝමය වෙන්නෙ රහත් වුණාට පස්සෙ කියල කියනවා. නෑ ඇත්තටම රහතන් වහන්සේට නම් ඒක මනෝ වෙන්නෙ නෑ. උන්වහන්සේ දන්නවා) මේ මනෝ රූපවල තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒක නිසා අපි කියනවා නිකන් සාමාන්‍යයෙන් 'හිත ගිය තැන ආදර රජ මාළිගාව සෑදේ'. මං දන්නෙ නෑ අපේ යුනිවර්සිටි එකෙත් හිටියා මේ කොල්ලො කැත කෙල්ලන්ට ලව් කරනවා. ඉතින් අනිත් කොල්ලො අහනවා කොහොමද කියලා. ඌට පේන්නෙ අරක ලස්සනට තමයි. 'මොනම හරි හේතුවක් හින්ද අමුඩෙ අමතක වෙලා තිබියන්' කියල සිංදුවක් තියෙන්නේ. ඌට පේන්නෙ ඒ විදිහට. ඒක ඉතින් වළක්වන්න බෑ. ඉතින් එයාගෙ ලස්සන ඒක තමයි. උණහපුළුවාට උගේ දරුවා රත්තරන් වගේ පේන්නේ. ඉතින් ඒ ලෝකය උණහපුළු ලෝකෙට ගිහිල්ල බලන්න ඕනෑ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සේරම බලලා අපිට කියනවා දැන් උඹ ඔය අල්ලගෙන ඉන්න එක ඔය මනසින් හදගත්ත ප්‍රක්ෂේපණයක්. ඉතින් ඒක ලස්සන තාක් කල් ලස්සනයි තමයි. නමුත් භාවනාවෙදි ඒවා ආයෙ කඩලා, lego set එකක් වගේ කඩලා ආයෙ ගොඩනගනවා. ආයෙ කඩලා ආයෙ ගොඩනගනකොට පේනවා මේකට මේ ස්ථාවර three dimension, එහෙම නැත්නම් ත්‍රිමාන රූපයක් නෑ. අඩු ගානෙ හීනෙ නැනේ. භාවනාවෙදිත් නෑ. අන්න ඒක කැඩීගෙන යන තැනක් තමයි මේ. ඉතින් ඒ නිසා තව දුරටත් කරන්න. හැබැයි ඉතින් බය හිතෙනවා නම්, heart attack වලට තියෙන TNT පෙත්තකුත් කටේ තියාගෙනම භාවනා කරන්න කියල කියන්න පුළුවන්.

49 | උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති,

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති'ති

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි අනුක්‍රමයෙන් මේ උපේක්ෂා කියන නමට, නැත්නම් උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයට ධම්මානුපස්සනාව හරහා අවතීර්ණ වීම සඳහායි මේ සර්වඥ ශ්‍රී මුඛ පාඨය ඉදිරිපත් කරගත්තේ - පාලි වාග්මාලාව. ඉතින් යම් අවස්ථාවක තමන් තුළ **අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගොති පජානාති** කියන එක තමයි **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී** කියන වචනයේ සඳහන් වෙන්නේ. මේවා ඇත්තටම අපේ හිතේ තියෙනවා. නමුත් දන්නෙ නැත්නම් ඒක ධම්මානුපස්සනාවක් වෙන්නෙ නෑ. තියෙන ධර්මය මේකයි කියලා අපි ඉස්සෙල්ලාම රූපයක් මාර්ගයෙන් ආශ්වාසය තියෙන වෙලාවෙදි ආශ්වාසය තියෙනවා කියල දැනගත්තහම **කායෙ කායානුපස්සී** කියල කියනවා. කයෙහි කය අනුව ගිය සිහිය. **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී, චිත්තෙ**

චිත්තානුපස්සී. දැන් **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී.** ඉතින් ඒක තමන් ළඟම තිබුණත් මේක තියෙනවා කියල දැනගැනීමට අවදි භාවයෙන්, ඒකට එළඹ වාසය කිරීම තමයි මනුෂ්‍යත්වයේ තියෙන ශ්‍රේෂ්ඨ තැන.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට කාරණා දෙකක් මෙතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න උත්සාහ කරනවා. අභ්‍යන්තරයේ තමන්ගේ චිත්ත සන්තානයේ උපේක්ෂාව ඇති වෙලාවේ මා තුළ උපේක්ෂාව ඇතැයි දැනගනියි. ඒකට තමයි ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ. ඉතින් මේ අනෙකුත් චෛතසිකත් එක්ක බලනකොට අපි ගත්තොත් සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධියට වැඩිය උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය තියෙන බව අවබෝධ කිරීම ඉතාමත්ම දුෂ්කරයි. එහෙම නැත්නම් අවිද්‍යාවට ගොඩාක් සම්බන්ධව ගත කරනවා උපේක්ෂාව. ඒ නිසා උපේක්ෂාව තියෙන වෙලාවෙදි අවිද්‍යාවෙන් තොරව ඒක දැනගැනීමට කියනවා අඥාන උපේක්ෂාව අයින් කරලා උපේක්ෂාවට එළඹ වාසය කරන්න කියලා. ඉතින් අපිට ඒක කරන්න බැරි නිසා තමයි මේ ආතතියයි, ඒ නිසයි මේ අසහනයයි, ඒ නිසයි මේ පරිසර දූෂණයයි, ඒ නිසයි මේ පෘථිවිය රත් වීමයි සේරම සිදු වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා අපට, විශේෂයෙන් භාවනා කරන පිරිසකට සිද්ධ වෙනවා, විශේෂයෙන්ම සතිය සාර්ථක වෙච්ච කෙනෙකුට සිද්ධ වෙනවා මේ උපේක්ෂාවේ අර්ථ ඡායාවල් ටික දැනගන්න.

ඉතින් ඒක සම්බන්ධව විශුද්ධි මාර්ගය වගේ පොතක් ආශ්‍රය කෙරුවොත් ඒකෙ දසවිධ උපේක්ෂාවක් පෙන්නල දෙනවා. උපේක්ෂාවල තියෙනවා අර්ථ ඡායා දහයක්. හෙවනැලි දහයක්. ඒ හෙවනැලි දහයටම විරුද්ධව තමයි පිහිටලා තියෙන්නේ අඥාන උපේක්ෂාව. මෝඩ උපේක්ෂාව. මොනවක්වත් දන්නෙ නැතිකමට බම්මනයෙක් වගේ ඔහේ පැත්තකට වෙලා ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ අවදි භාවයකින් නෙවෙයි ඒක ඇති වෙන්නේ. නමුත් අවදි භාවයකින් ඇති වෙන උපේක්ෂා ජාති දහයක් තියෙනවා. මේ අපි මේ කතා කරන උපේක්ෂාවට අට්ඨකථාචාරීන් වහන්සේලා සම්බොජ්ඣංග, නැත්නම් බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව කියල තමයි කියන්නේ. ඊට අමතරව බ්‍රහ්මචරිය උපේක්ඛාව, සංඛාරු උපේක්ඛාව, වේදනා උපේක්ඛා, සඤ්ඤා උපේක්ඛා කියලා ගොඩාක් අර්ථ තියෙනවා. හැබැයි හරි විශාල මාතෘකාවක්.

අද අපි මේ කරන්න හදන්නේ බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව. ඒ බොජ්ඣංග උපේක්ෂාවට ආරාධනාව තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයේ තියෙන්නේ. සති සම්බොජ්ඣංගයෙන් මතු වෙන ඕනි අරමුණක් දිහා සම සිතින් බලනවා. සමාකාරව බලනවා. ඉතින් එතකොටත් මොකක්දෝ තියෙනවා බොජ්ඣංග ලක්ෂණයක්, නැත්නම් උපේක්ෂා ලක්ෂණයක්. මොකද, අපි මෙතෙක් කල් වර්ග තෝරන එකනේ කෙරුවේ. අපි දරුවන්ට උගන්නනවා අපේ කුලවංශය පවත්වන්න. මේ දේ කරන්න මේ දේ කරන්න කියලා දරුවට ඒ අගයන් ආඩම්බර පද්ධතියක් උගන්නනවා පූර්වාචාර්යවරු. ඊට පස්සෙ ඉස්කෝලෙ ගියාට පස්සේ මේ මේ දේවල් කරන්න, මේ දේවල් කරන්න එපායි කියලා අපි ඒවට තේරුම් බේරුම් ගන්නවා. ඊට පස්සෙ පන්සලට ගියාට පස්සෙ, කෝවිලට ගියාට පස්සෙ තව ටිකක් උගන්නනවා. කොල්ලා කෙල්ලෙක් ගාවට ගියාට පස්සෙ කෙල්ල තව ටිකක් උගන්නනවා. කෙල්ල කොල්ලෙක් ගාවට ගියහම තව ටිකක් උගන්නනවා. රස්සාවට ගියාට පස්සෙ ඒගොල්ලො තව ටිකක් උගන්නනවා. තමන් ලොක්කා වුණාට පස්සෙ තව ටිකක් උගන්නනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි පුදුමාකාරයෙන් මේ උපේක්ෂාව කඩාගන්න එක තමයි ජීවිතේ පුරා කරන්නේ. ඉතින් අවුරුදු 55 ක් විතර යනකන් මේකෙ අවුල් ජාලාවක් තියෙන්නේ. අවුරුදු 55 න් පස්සේ, අපි කියන්නෙ පෙන්ෂන් ගියා නම්, ඊට පස්සේ ඉතින් heart attack, ඊට පස්සේ non-contagious type detrimental diseases කියලා මොනවා හරි ලෙඩක් හැදිලා ඊට පස්සෙ මැරෙන්න යනවා. ආයෙ මේවා කරගන්න වෙලාවක් නෑ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ජීවිතයේ ප්‍රථම යාමයේ කළු කෙස් තිබියදීම මේක පිළිබඳව දැනගත්තා නම්, මේ ලස්සනට හම්බ වෙච්ච මේ පිරිසිදු වතුරට මේ වර්ණ දලා, පැහැවලා, හුළං ගැහෙන්න ඇරලා, නැත්නම් මඩ දාගෙන ඉතින් කැගහනවා. නමුත් ඒ උපේක්ෂාව තමයි ප්‍රකෘතිය. ඒක තමයි තියෙන දේ. මේ පිටින් ගත්ත ආගන්තුක උපක්ලේශ නිසා තමයි අපි විවිධාකාර ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන, තණ්හා ආදී දේවල් ගන්නේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඉස්සෙල්ලාම අපි කෙළින්ම උපේක්ෂා බලකඳවුරට පහර දෙන්න එපා. අර ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන, තණ්හා වගේ දේවල් ශ්‍රද්ධා,

විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියන ඒවයින් අයින් කරන්න කියලා. එතකොට අර නීරවණ පහ වෙනුවට - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථිනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියල හුග දෙනෙක් දන්නවානේ - ආන්න ඒ ටික ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධියෙන් අයින් කරනවා. අයින් කරල ඉවර වෙලා මේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි කෙරෙහි ඊට පස්සෙ තණ්හාවක් ඇති කරගන්නවා. ඒක තමයි **ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨෙන**, එහෙම නැත්නම් **අනතිවත්තනට්ඨෙන** කියල කියන්නේ. ශ්‍රද්ධාව ආවට ප්‍රඥව කාබාසිනියා වෙන්න දෙන්න එපා. ප්‍රඥවෙන් බලන්න ඒක දිහා. ප්‍රඥව ආවට ශ්‍රද්ධාව විනාශ වෙන්න දෙන්න එපා. සමාධිය ආවට විරිය විනාශ වෙන්න දෙන්න එපා. විරිය ආවට සමාධිය විනාශ වෙන්න දෙන්න එපා.

අන්න එතෙන්ට යනකොට, ඒ පස්සද්ධි චෛතසිකයේ සමාධිය හදගන්නකොට, මේ උපේක්ෂාවේ ඊගාව පන්තියක් අපිට අවශ්‍ය වෙනවා දැනගන්න. මේ කෙලෙස් අයින් කිරීම සඳහා, නැත්නම් නීවරණ අයින් කිරීම සඳහා අපි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් ගත්තට, ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම කෙරෙහිත් යම් විදිහක උපේක්ෂාවක් තියෙන්න ඕනැ. ඉතින් ඒක ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම කියන තැන්වල උගන්නන්නෙ නෑ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම අංග සම්පූර්ණ වෙනවානේ. එච්චත් දියුණු වෙලා ඉදිරියට ගියාට පස්සේ බොජ්ඣංගවලට එනකොට සති සම්බොජ්ඣංගය උගන්නනකොටම ඔය කාරණාව කියල දෙනවා. **ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති. විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** සතිය හොඳටම වැඩිල ආවට පස්සේ, නිකන් අනායාසයෙන්ම සක්මන කෙරෙන මට්ටමට ඉක්මනට යන්න තරම් හිත පුරුදු වුණාට පස්සේ, නැත්නම් භාවනාවට වාඩි වෙලා ඉබේ වැටෙන හුස්මට හොඳට හිත තියාගෙන වැඩි වේලාවක් ඉන්න පුළුවන් තරමට තමන් සතිය වඩාගත්තට පස්සේ, ඉතින් භික්ෂුවක් නම් සේනාසනයට ඇතුල් වෙන හැම වෙලාවෙම මම මේ සේනාසන පරිභෝග කරනවා, පිණ්ඩපාතයක් වළඳන හැම වෙලාවෙම මම මේ පිණ්ඩපාතයක් පරිභෝග කරනවා, සිවුරක් ඇඳගන්න හැම වෙලාවකම මම මේ සිවුර පරිභෝග කරනවා, මම මේ ගිලන්පසක් පරිභෝග කරනවා කියලා හැම තැනදිම එළඹ සිටි සතිය ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙදි සිව්පසවල යෙදෙනවානේ. නැත්නම් ගිහියෙක්

වශයෙන් බලනකොට කරන කියන හැම කටයුත්තකදිම, හැම වෙලාවෙම සතිය යොදාගෙන යනවා නම් එයාට පේනවා ඔච්චර දඟලන්න දෙයක් නෑ මේ සතිය හැම වෙලාවෙම තියෙන එකක්. දැනගන්න විතරයි තියෙන්නේ. එහෙම නැතුව මේ සතිය කියලා පිටින් ගෙනැල්ලා මේ හැට්ට කට්ටක් ෂර්ට් එකේ ගහගන්නවා වගේ පිටින් දාන්න දෙයක් නෑ මේකේ. අයින් කරන්න දේකුත් නෑ.

ඒ නිසා මේ සතිය තියෙන බව දැනගන්න ඊට සුවිශේෂී අවදි භාවයක් අවශ්‍යයි. ඒ නිසා **සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං** ඉස්සර වාගේ හුඟාක් තටමන්නෙ නෑ. දඹදිවම යන්න ඕනෑකමක් නෑ. භාවනා මධ්‍යස්ථානෙටම යන්න ඕනෑකමක් නෑ. සුදු රෙද්දක් ඇඳගෙන, බාපනයක් දාගෙන, සිල් ගන්න ඕනෑකමක්ම නෑ. ගඳකිළියට ගියත්, වැසිකිළියට ගියත් සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ සතිය කියනවා විවේක නිස්සිතව කරන්න කියලා. ඒක සඳහා වෙනම පේ වීමක් නෑ. අපායට ගියත් සතිය වඩන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ වඩනකොට **විරාගනිස්සිතං** මේ සතිය පිළිබඳ දැඩි කැදරකමක් ගන්න එපා අනේ! මගේ හිත අසතිමත් වුණායි කියලා. අසතිමත් වීමත් දත හැක්කක්. විද්‍යාවට, දැනුමට සතිය වගේම අසතියත් අරමුණක් විතරයි. **නිරොධනිස්සිතං** මේ සතිය ගෙවෙන හැටි හොඳට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් කිසාගෝතමීට තමන්ගෙ දරුවා අතේ මැරෙන හැටි බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් වුණා වගේ. තමන් කුසින් වදාගත්ත දරුවා. ඒ වගේම වස විළිලැජ්ජාවක හිටියේ දරුවෙක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ, මෙකි වඳ ගෑණියක් කෙට්ටු ගෑණියක් කියලා. දරුවා හම්බ වුණාට පස්සේ ප්‍රශ්න ඔක්කොම ඉවර වුණා. අනේ! ඒ දරුවා රෝස මල වගේ අතේ තියාගෙන ඉන්න වෙලාවක මිය පරලොව ගියා. පුළුවන්ද නිරෝධය බලන්න? බලන්න බෑ. අඬාගෙන ඇවිද්දෙ වීදියක් වීදියක් පාසා දකින දකින කෙනාට කියලා අනේ මේ දරුවා ගොඩ දලා දෙන්න කියලා. එහෙම තමයි. ඒ නිස්සරණ වනයේ ඉන්නවා රිළව්. ඒ රිළවුන්ගෙ පැටියා මැරුණහම අතහරින්නෙ නෑ. කිසාගෝතමී වගේ අතින් අරගෙන ගස් නගිනවා, කඳු නගිනවා, රණ්ඩු කරනවා. ඉතින් දකිනකොටම හිතෙනවා රිළා පැටියා මැරිලා. අම්මා - අර පැටියා බදාගන්නවානේ බඩ. බදාගන්නෙ නෑ. - මේස් එකක් වගේ අතින්

අරගෙන ගහේ නගිනවා. කොච්චර කාලයක් යනවද එයාට තේරුම් ගන්න මේ පැටියා මැරිලයි කියලා.

අන්න ඒ වගේ මේ අපි ඉතාම පණ එපා කියල වඩන සතියත් බොහෝමත්ම නිරෝධය දක්නාසුලුව, එහෙම නැත්නම් මේ ගෙවිලා යන හැටි දකින විදිහට දකින්න හරි අමාරුයි. ඒ මොකද, අපි අර කෙලෙස් නිවාගැනීම සඳහා, නීවරණ නැති කිරීම සඳහා සතිය ඉන්ද්‍රියයක් වශයෙන් ගත්තහම, ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රියයක් වශයෙන් ගත්තහම ඒක නැති වෙනවා කිව්වහම අපේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේ ඉවරයි කියල හිතෙනවා. නමුත් එතෙන්දි මේ උපේක්ෂාව තමයි උදව් වෙන්නේ. **සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භික්ඛවෙ භාවෙති විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං.** ඊට පස්සෙ **වොස්සග්ගපරිණාමිං** මේකත් මට අතහරින්න වෙනවයි කියනවා. ඒක හරියට රිටි පැනීමේ තරගෙදි උඩට ගියාට පස්සේ මේ රිටත් අතහරින්න වෙනවා. නැත්නම් බාර් එකේ වදිනවානේ. දිනන්න බැනේ. උඩට ගිහිල්ලා මේක විසි කරන්න ඕනෑ. ඉතින් අර සතිය වඩන මුල් කාලෙදි, නිකන් සති මාත්‍රාව උගන්නන වෙලාවේ, යාන්තන් සතිය උගන්නද්දි ඕවා කියල දෙන්නෙ නෑ. කියල දුන්නොත් අර සතිය පිළිබඳ ගෞරවය, අර සතිය පිළිබඳ තියෙන මෙහෙයුම නැති වෙනවා. හොඳට මෙහෙයවන්න. සතිය හොඳට වැඩුණට පස්සේ සතිය හරහා විවේක නිස්සිත, විරාග නිස්සිත, නිරෝධ නිස්සිත, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී වෙනකොට ආධුනිකයට හිතාගන්න බෑ සතිය පුරුදු කරපු එක්කෙනාගෙ හැසිරීම. ආධුනිකයා ඒකට බොහෝම බයෙන් නිකන් බාගෙට හැදිච්ච එළවළු ටිකක් අතගානවා වගේනේ අතගාන්නේ. ඒක තැලුණොත් පොඩි වුණොත් නාස්ති වෙනවානේ. ඔය හොඳට මෝරච්ච එළවළු අතගාන මනුස්සයා එච්චර බය නෑ. ප්‍රවාහනය කරනකොට ළපටි එළවළු තමයි තැලෙන්නෙ පොඩි වෙන්නේ. හොඳට මෝරලා ආපු එළවළු බය නැතුව ගෙනියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ආධුනිකයට අමාරුයි මේ සති සම්බොජ්ඣංගය වුණත් උපේක්ෂා සහගතව වඩන එක.

ඊට පස්සෙ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය. අපි පුදුම ආසයි නේ ධර්ම කරුණුවලට. ඒ ධර්ම කරුණු ඉගෙනගත්තට පස්සේ යම් වෙලාවක් එනවා ඔය කරුණු එකක්වත් දන්නෙ නැති එකක් නෑ අපි. සංසාරෙ අපි ඇවිදලා තියෙන හැටියට බලනකොට, අපේ ඡානගතව

තියෙන මේ විශ්වකෝෂයත් එක්ක බලනකොට අපිට කිසිම දෙයක් අවබෝධ කරගන්න බැරි එකක් නෑ. අඩුම ගානෙ නොකිසිවක් කියන එකත් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අකිඤ්චනං කියන එකත් අවබෝධ කරන්න පුළුවන්. බෑ.. බෑ.. කියල තමයි කට්ටිය කියන්නේ. මේ තියෙන ටිකවත් අවබෝධ කරගන්න බැරුව ඉන්නකොට නොකිසිවක් කොහේ අවබෝධ කරන්නද? හැබැයි ඒකත් පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ධම්මවිචය කිව්වට, එහෙම නැත්නම් විචක්ෂණ බුද්ධිය කිව්වට, විචාර බුද්ධිය කිව්වට, වීමංසා නුවණ කිව්වට ඕකෙ මහා ලොකු දෙයක් නෑ. හිත හිස් වෙච්චහම විශ්ව දැනුම එනවා. ඊට පස්සෙ මේක අයින් කරගන්නයි බැරිකම තියෙන්නේ. කොහොල්ලෑ අතගෑවා වගේ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයත් **විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** කියලා ධර්මය හඹාගෙන එන්න පටන්ගන්නවා තමන් දිහාවට. තමන්ට තියෙන්නෙ පිටිය සකස් කරගෙන ඉන්න එකයි. අර විෂය විතරක් ඉගෙනගන්න ගියොත් ධර්මය එන එක නතර වෙනවා. අර ශිල්පය විතරක් ඉගෙනගන්න ගියොත් ඒ ශිල්පයත් නෑ, මේකත් නෑ. ඒ නිසා සතියෙන් ගිහිල්ලා ධම්මවිචයට යනකොට ඒ පුද්ගලයාට පුදුමාකාර දැනුමක් එන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් ඒක මේ සුවිශේෂී දෙයක් නෙවෙයි. හැබැයි සුවිශේෂී දෙයක් තමයි. ඒකත් අතහරින්න වෙනවා. **ධම්මාපි වො භික්ඛවෙ පහාතබ්බා, පගෙව අධම්මා** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ **අලගද්දූපම සූත්‍රයේ** සඳහන් කරනවා, මහණෙනි, මේ ධර්මයත් උඹට අතහරින්න වෙනවා. අධර්මය ගැන කුමන කතාද? කියලා. ඉතින් ඕක පුළුවන් වෙයිද බුද්ධශාසන අමාත්‍යංශයට ගිහිල්ල කියන්න? පන්සලකට ගිහිල්ල කියන්න? ගහයි මේ අබෞද්ධ කතා කතා කරන්න එනවයි කියලා. නමුත් අර උපේක්ෂාවට කිට්ටු කරනකොට ඒකත් අතහරිනවා.

ඊට පස්සෙ වීරිය ගත්තහම, පළවෙනි වීරිය නිකන් කාර් එකක් ස්ටාට් කරනකොට වගේ හොඳටම ගෑස් දීලා ස්ටාට් කරගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙ දුවන්න පටන්ගත්තට පස්සේ first gear එකට වැඩිය second එක, second එකේ top එක. ඔහොම ඔහොම යනකොට යනකොට දැවෙන ඉන්ධන ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. ඊට පස්සේ 5^{th} gear එක එහෙම තියෙනවා නම් බ්‍රේක් අහන්නෙ නැති තරම් පොඩි ඉන්ධන

ප්‍රමාණයකින් විශාල වේගයක් එනවා. ඒ නිසා වීර්යයේ අන්තිමට යනකොට කිසිම උත්සාහයකින් තොරව නිරුත්සාහයෙන් තමයි නිවන් දකින්නේ. කොච්චරද කියනවා නම්, උත්සාහ කරන එක්කෙනා නැති වෙන්න ඕනෑ. ප්‍රයත්නය නැති වෙන්න ඕනෑ. අන්තිමට ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ඒක ලස්සනට වැල යන පැත්තට මැස්ස ගහගෙන යන්නා වගේ ඉබේ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒක උගන්නනකොට කියල දෙන්නෙ නෑ. උගන්නනකොට කියන්නෙ පුළුවන් තරම් ධෛර්යය දාන්න. හරියට අපි 'සැරසෙන්, එලවෙන්, යා' කියනකොට ඒ සැරසෙන වෙලාවෙ කකුල පිටිපස්සට තියලා ටුක් ගාලා පනින්නනේ කියල තියෙන්නේ. අපි හිතමු ගම හරහා දුවන තරඟයක් කියලා. අන්තිමට යනකොට හොම්බෙන්. පෙණ දාගෙන තමයි එන්නේ. බොහෝම ලේසියි තව කෙනෙක් පරද්දන්න අන්තිම වටේදි. බොක්සිංවලත් එහෙමයි. ඉතින් ඒක නිසා පටන්ගන්නකොට ඔය කෑගහගෙන, විසිල් ගහගෙන ගියාට බල්ටි නෑ අන්තිමට යනකොට. අන්න ඒ වගේ මේ වීරිය තුළ තියෙන උපේක්ෂාව හරි පුදුම දෙයක්. හොඳටම ශිල්පය දන්න එක්කෙනා නිකන් ඉඟියෙන් වැඩේ කරන්නේ. ආධුනිකයා වගේ එච්චර තෙල් දවන්නෙත් නෑ, මෝඩ වඩුවා වගේ ආයුධත් එක්ක පොර බදන්නෙත් නෑ. ඉතින් ඒ වගේ කෙනෙක් ඇසුරු කරන්න හම්බ වුණත් ඒක ලොකු දෙයක්.

ඊට පස්සෙ පීති බොජ්ඣංගය කිව්වහම ඉතින් පුදුමාකාරයිනේ. අපි පරම්පරා ගණන් ප්‍රීති වෙන්න හම්බ කරනවා. නමුත් ප්‍රීතිය තියෙන්නේ **විවෙකජං පීතිසුඛං** - මේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රසවල ප්‍රීතිය හොයන කෙනාට විවේකයේ හටගන්න ප්‍රීතිය? ඇස් දෙක වහගත්තහම ඇති වෙන ප්‍රීතිය? රූප බලලා නෙවෙයි. ශබ්ද නෑහෙනකොට ඇති වෙන ප්‍රීතිය? ගඳ, රස, පහසින් අයින් වෙනකොට ඔය කියල තියෙන අපි විමුක්ත වෙච්ච ප්‍රීතිය? එච්චරක් තියෙද්දිනේ මේ අපි මේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශවලට රූපවාහිනී හදාගෙන, ශබ්දවාහිනී හදාගෙන. ගඳවාහිනීත් හදයි මං හිතන්නේ හෙට අනිද්දා වෙනකොට. දැන් සුවඳකූරුවලත් තියෙන්නේ ඔය two fold කියනවා, අර සුවඳෙන් මේ සුවඳට මාරු වෙනවා. වැඩක් නෑනේ ඕවා ගැන කතා කරලා. ඉතින් ඒ නිසා ඒවා නැති තැන තියෙන මේ හුදු පිරිසිදු වාතයේ තියෙන විවේකය, හිස්තැනේ තියෙන විවේකය, නිශ්ශබ්ද භාවයේ තියෙන

විවේකය දකින්න බුදු කෙනෙක් දකින්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා පේනවා මේ ප්‍රීතිය සඳහා මේ මිනිස්සු පසුගිය අවුරුදු දෙසීයේ කාපු කෑමන. තාමවත් ඒ හපේ විසි කරගන්න බැරුව නටන නැටිල්ල අපේ ජීවිත කාලය තුළම නිමාවක් දකියි කියල මට හිතෙනවා. මං ඉස්සෙල්ල නම් එහෙම හිතුවෙ නෑ. නමුත් මේ ඉක්මනටම මේ 2035 - 45 වෙනකොට වෙන්න තියෙන ව්‍යසන මේ 2022 ම වෙයි කියලා - බොහොම සීඝ්‍රයෙන් වෙනවා. තාමත් ප්‍රීතිය හොයනවා. ප්‍රීතිය තියෙන්නෙ විවේකය තුළ.

ඊට පස්සේ පස්සද්ධිය කියල කියන්නේ අපි පොඩි ළමයින්ගෙ අතට දෙනවා mind jar එකක්, එහෙම නැත්නම් සිත්මිණ කියල එකක්. පස් ටිකක් කලවම් කරලා වතුර ටිකකට උස වීදුරුවකට දලා, නැත්නම් ඒවා අපි හදනවා, හදල කියනවා කලවම් කරලා කලවම් කරලා අතේ තියාගෙන ඉන්න කියලා. මොනවද වෙන්නේ? තැන්පත් වෙන එක විතරයි. වෙන මොකක්වත්ම වෙන්න බෑ. ඉතින් ඒ ළමයින්ගෙන් ඇහුවොත් එහෙම මොකද බබා දූන් වුණේ? අනේ ඒක තැන්පත් වුණා. උඹ දූන් අතේ තියාගෙන ඉන්න ගමන් මොකක්ද කෙරුවෙ ඒකට? නෑ මං නිශ්ශබ්දව ඒක දිහා බලාගෙන හිටපු නිසා තැන්පත් වුණා. නෑ උඹ කෑ ගගහා හිටියා නම් තැන්පත් වෙන්නෙ නැද්ද ඕක? ඒත් තැන්පත් වෙනවා. උඹ අතේ තියාගෙන ඉන්නෙ නැතුව ඩෙස්ක් එකක් උඩ තියපන්. තැන්පත් වෙන්නෙ නැද්ද? තැන්පත් වෙනවා. ඉතින් පස්සද්ධිය කියන්නෙ ඔච්චරම තැන්පත් වීම පිළිබඳ චෛතසිකයක් නම්, මේ පස් ටිකක් කලවම් කරපු වීදුරුවෙත් තියෙනවා නම්, mind jar එකෙත් තියෙනවා නම්, මේ කලවම් කරගත්තෙ කවුද? මේ ශිෂ්ඨාචාරය කියලා, මේ දියුණුව කියලා, නා නා ප්‍රකාර නම් කියල තියෙනවා. බලන්න බුදුහාමුදුරුවෝ ආසනයකට වෙලා නිහඬ බණෙන් මේ කියන දේ. මොනවද අපේ දරුවන්ට අපි දෙන්නේ? මොනවද මේ රජය පොරොන්දු වෙලා තියෙන්නේ අපිට දෙඤ්ඤං දෙඤ්ඤං කියලා? අපි මොන ආදර්ශයක් බලාගෙනද යන්න හදන්නේ? ඔය එකම තැනකවත් බුදුන් ඉන්නවද කියල බලන්න. ඔය එක තැනකවත් ධර්මය තියෙනවද කියල බලන්න. ඔය කියන තැනක සංඝයා - මං කියන්නෙ මේ පිරිසිදුවට වැඩ කරන සංඝයා - හෝ ශීලය තියෙනවද කියල බලන්න. නෑ මොනවදෝ බොම්බයි මොටයි දෙන්නම් කියනවා.

අයිස්ක්‍රීම් දෙන්නම් කියනවා. චොක්ලට් දෙන්නම් කියනවා. පකඩ දෙන්නම් කියනවා. ඔය මොකේවත් නෑ පස්සද්ධිය. ඒක ඇති කරගන්න තැන් නැත්තෙත් නෑ. ඒකයි අපි මේ වගේ වැඩසටහන් කරල පෙන්නන්නේ. ඔය කොච්චර කැළඹිලා තිබුණත් තැන්පත් වෙන්න වැඩි වෙලා යන්නෙ නෑ. හැබැයි දක්ම තියෙන්න ඕනෑ ප්‍රීති චෛතසිකය වගේ කැළඹිල්ලකටද මගේ හිතේ ආසාව තියෙන්නේ? නැත්නම් පස්සද්ධි චෛතසිකය වගේ තැන්පත්කමකටද? තලතුනාකමකටද? කියන එක අර හිතේ සැකැස්ම, අපි කියන දර්ශනය, ඒක ඉතින් ටිකක් කියල දෙන්න අමාරු එකක්. භාවනාවෙන් හැදෙන්නෙත් නැති එකක් වගේ මට පේන්නේ. ඒක සංසාරෙන් ගෙනාපු පුරුද්දක්. ඒක උපනිශ්‍රය සම්පත්තියට අයිති, භව සම්පත්තියට අයිති දෙයක්.

නමුත් ඒ පා අවුක් සයාඩෝ වගේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ලංකාවෙ ඇවිදිනකොට මටත් ඉන්න වුණා. කිව්වා ලංකාවේ ඉපදිලා තියෙන විශාල පිරිසකට ඒ භව සම්පත්තිය තියෙනවයි කියලා. නමුත් ඒගොල්ලො සිංගප්පූරුව දිහා බලාගෙනනේ හැදෙන්නේ. එංගලන්තය දිහා බලාගෙනනේ හැදෙන්නේ. බටහිර දිහා බලාගෙනනේ හැදෙන්නේ. ඉතින් මොනවා කරන්නෙයි? එහෙම නැත්නම් මේ වගේ රටක ඉපදිලා ඇහැ, කණ, දිව, නාසය සහිතව ඉන්න පුදුමාකාර භව සම්පත්තියක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒක ඔය බුරුමෙ වගේ හමුදා රජයක් තියෙන තැනකින් ආවොත්, එහෙම නැත්නම් ඔය කුඩු ගහන, ව්‍යසන වෙච්ච රටකින් ආවොත් පේනවා මේ මිනිස්සු කොච්චර ආඪ්‍යද කියලා. ඒ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ අවුරුදු තුන හතරක් ඉඳල කියනවා 'සදහරිත' කියල කියනවා. ඒ වචනයට තාම ගරු කරනවා. මොකද, ඒ රටේ සමහර මාසවල මුළු රටම කාන්තාරයක්. මේකෙ එහෙමයැ. සදහරිත වන රේඛා මැද්දේ ගලා බසින දියවැල් සහිතයි. අපිට ගානක් නෑ.

ඒ වගේ තමයි මේ පස්සද්ධිය වගේ තැන්පත් වෙන එකට ඔය කොච්චර කවුරු වැනසෙව්වත් වැඩි කල් යන්නෙ නෑ. ඒකෙ කියන්නෙ පස්සද්ධිය පිළිබඳ උපේක්ෂාව. ඒක ඊට වැඩිය අමාරුයි. ඒ කියන්නෙ අර පස්සද්ධියක් ඇති කරගන්නවා කියන්නෙත් උපේක්ෂාව පැත්තට යෑමක් තමයි. නමුත් පස්සද්ධිය පිළිබඳ උපේක්ෂාව? ඕකත් ඔය මහ දෙයක් නෙවෙයි. Business කරන්න තරම්, commodity එකක්

කරන්න තරම් දෙයක් නෙවෙයි. මොකද හේතුව? ඇමෙරිකාවේ Buddhism ඔක්කොම business Buddhism. කියනවා සුමාන අටෙන් මෙන්න මෙච්චරක් හදල දෙන්නම්. ඩොලර් 550 ක් යනවා. අල්ලලා යනවා ලංකාවෙත් හෝ ගාලා. මොකද, මේක නිකන් දෙනකොට කංකුං වාගේ. නිවනත් නිකන් කංකුං වාගේ. නිකන් ලාබෙට වගේ දෙනවානේ. ඒ තරම්ම පස්සද්ධියේ ඔය කියන තරම් මහා ඔපයක් නෑ. කෘත්‍යයක් තියෙනවා. නමුත් ඔය උපේක්ෂා චෛතසිකයත් එක්ක, උපේක්ෂා බොජ්ඣංගයත් එක්ක කල්පනා කරනකොට මේ මනුස්සයෝ ගාවනේ ඕක තියෙන්නේ. ආයෙ නැතුව මේ ගස්කොලන්වල නෙවෙයිනේ. ඒක නෑ කියන සමාජයක් තමයි හදල තියෙන්නේ. ඒක නෑ කියලා මවාපාන්න හදන බොරු - නිකන් ගස් දන්න අපිට කොළ කඩාපාන්න හදනවා. නමුත් යම් මට්ටමට සතිය වැඩුණට පස්සේ මේ ආගමික නායකයෝ මොන තරම් ව්‍යසනයක්ද කරන්නේ? තමන් රජ්ජුරුවෝ කියාගෙන, තමන් දේව්න් වහන්සේ කියාගෙන, තමන් අසවල් අසවල් කෙනාගේ ඇපොසල්ස්ලා කියාගෙන තමන් ළඟවත් නැති එකක්. ගමේ නිකන් ගොයියො ගාව තියෙනවා ඕක. ඉතින් ඒක නිසා භාවනාව හොඳට වඩලා, අර රජ්ජුරුවන්ගෙ මිණිකොඬලෙ තියෙන මාණික්‍ය බිම දලා පාගනවා වගේ පස්සද්ධියත් පාගගෙන යන්න පුළුවන්.

ඒ අනුව බලනකොට අමාරුම චෛතසිකය තමයි සමාධිය. මොකද, හැම කෙනාම පුදුමාකාර කෑදරයිනේ මේකට. ඉතින් මේ සමාධිය පිළිබඳ උපේක්ෂාවක්? ඒක නිසා **උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං** උපේක්ෂාවෙන් සහ සතියෙන් ආඪ්‍ය වෙච්චි චතුර්ථ ධ්‍යානය තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ හොයාගත්ත දේ. ඒක උපේක්ෂාව කියන පේස්ට් එක, නැත්නම් ඒ ආටෝපය නැත්නම් සමාධිය පිළිබඳ ආඩම්බරයක් එනවා. ඒක භයානක ආඩම්බරයක්. ඒකෙන් තමයි ඇමෙරිකාවේ ඔය avatar projects වගේ ඒවා හදලා ඔය නොපෙනී ගිහිල්ලා මිනිස්සු මරන්න, ඒ වගේ ඔක්කෝම හදල තියෙන්නේ මේ සමාධි චෛතසිකය පිළිබඳ තියෙන ආටෝපයෙන්. නමුත් සමාධි චෛතසිකයේ ආටෝපය අයින් කළාට පස්සේ ඒක මේ මනුස්සයින්ට තියෙන එකක්. එහෙම නැතුව මේ කවුරුවත් පිටරටින් ගෙනත් දෙන එකක් නෙවෙයි. ඉතින් ඒ සමාධිය පිළිබඳ උපේක්ෂාව පිළිගන්න කැමති

නැති පිරිසක් සෑහෙන්න බුද්ධාගමේ ඉන්නවා 98%ක් විතර වගේ. මං ඒ කට්ටියගෙන් ගැලවිච්ච එක ගැන මං සන්තෝස වෙනවා. මං හරිද වැරදිද කියන්න දන්නෙ නෑ. මට ඒ සමාධිය පිළිබඳ ඒ කියන මහා ලොකු අයිතිවාසිකමක් හෝ සුවිශේෂී වටිනාකමක් පේන්නෙ නෑ. නමුත් ඒක නැතුව බෑ. ඒක අවශ්‍යයි. මේකට මම පාවිච්චි කරන වචනය තමයි 'සමාධිය පාවිච්චි කරන්න ප්‍රයෝජනය සලකලා'. එහෙම නැතුව මේ දරුවන්ට දෑවැද්දට දෙන්න, ස්ථිර චංචල දේපළ කරන්න නෙවෙයි.

දැන් ඕකත් ගෙවන් කෙරුවයි කියල කියමුකෝ. මං එච්චරම දක්ෂ නෑ. නමුත් අපි හිතමුකෝ. ඊට පස්සේ උපේක්ෂාව පිළිබඳව උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්නෙ කොහොමද? **උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.** ඉතින් මේකට කියන්නෙ සංඛාර උපේක්ඛාව කියලා. අපි මෙතෙක් කල් දේවල් කෙරුවනේ. සංස්කරණය කළානේ. අපි යන යන තැන මොනවා හරි කරනවානේ. බිත්තියක මොනවා හරි ලියනවාවත්නේ. එහෙම නැත්නම් ස්ථිර නිශ්චල දේපළ හම්බ කරනවානේ. දරුවො හම්බ කරනවානේ. මොනවා හරි දේවල් කරනවානේ. ඒ හදපු හැම දෙයක් පිළිබඳ උපේක්ෂාව? එතකොට උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාවක්. ඉතින් මේකට උපේක්ෂාව කියන්න පුළුවන්ද? ඒ උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂා වෙන හිතට/විඤ්ඤාණයට විඤ්ඤාණය කියන්න පුළුවන්ද? උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාව ඇති වෙන සංස්කාර වගයක් තියෙනවා මේ ජීවත් වෙන වෙලාවෙ. ඒවට සංස්කාර කියල කියන්න පුළුවන්ද? උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාව ඇති වුණාට පස්සේ සංඥාවට සංඥාව කියන්න පුළුවන්ද? උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාවෙන් බලනකොට වේදනාවට වේදනාව කියන්න පුළුවන්ද? උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාවෙන් රූප දිහා බලනකොට රූපය කියන්න පුළුවන්ද? කියන එක එකඑකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල දීල තියෙනවා ඉතාමත්ම අමුතුම වචන වගයකින්.

මට හිතෙනවා පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා ඉමු කියලා බලන්න. අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා ඉඳලා බලමු. අපි මේක කරගෙන යනකොට එක එක උකුළු පපා කොමළ පපා රූප එනවා, වේදනා එනවා, සංඥා එනවා, සංස්කාර එනවා. ඒ එන හැම දෙයක් දිහාම බලන්න. උඹත් යනවා. ඒ

නිසා ඕකට එච්චර මේ පැල් බැඳගෙන, තොවිල් නටාගෙන, වස් කවි කියාගෙන නටන්න ඕනිකමක් නෑ. අන්න ඒ විදිහට ඒ උපේක්ෂාවෙන් බලන්න ගියොත්, ඒ චෛතසිකය ඒ විදිහට අගය කරන්න ගත්තොත්, අපි ළඟ ඒ මහා ඍෂීන් වහන්සේලාගේ ගුණ ටිකක් තියෙනවා. ඒ ගුණය සඳහා තමයි අපි කියන්නේ choicelss awareness කියලා. තේරුමකින් බේරුමකින් තොරව බලාගෙන ඉන්න. සතියේ තියෙන එක ගුණයක් තමයි මොනම දෙයක්වත් ආවට ඒක පිළිබඳව අර්ථකථන දෙන්න යන්නෙ නෑ. commentaries දෙන්න යන්නෙ නෑ. විස්තර විභාග නෑ. බැලුවා, අතහැරියා. ආන්න ඒ විදිහෙන් අපි විනාඩි කීපයක් වාඩි වෙලා ඉඳල බලමු. මොනවා වෙයිද කියන්න බෑ හැබැයි. ඔක්කෝමලා සන්සුන් වෙලා ඇස් දෙක වහගෙන බලන්න. ඒක අමුතු බැල්මක්. මේ එන දේවල්වල තියෙන අනිවාර්යයෙන්ම පවතින උපේක්ෂා ස්වභාවය දැකගන්න ලැබේවා! කියල මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

හොඳයි, අපි උත්සාහ කරමු මේ ලැබිච්ච පුංචි විනාඩි ස්වල්පයේ අත්දැකීමත් එක්ක අපි කරගෙන ගිය විස්තර විභාග විකාශයත් ඉදිරියට ගෙනියන්න. ඉතින් එතකොට උපේක්ෂාව අපි හඳුනාගෙන - ඒ කියන්නේ අෂ්ට ලෝක ධර්මයේ කම්පා නොවීම, එහෙම නැත්නම් මැද මාවත, එහෙම නැත්නම් නොසැලෙන මනස කියන එක වගේ තේරුම් අරගෙන, උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාව කියන එක එතකොට අච්චර වටිනා දේ පිළිබඳවත් නොතකා හැරීමක් වගේ කියන්න හිතෙනවානේ. අන්න එහෙම වෙන්න දෙන්නෙ නැතුව, මේක බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා විසින් පැමිණ වැඩ වදල ස්ථානයක්, උපසම්පද වෙච්චි තැනක්. ඉතින් ඒක තමයි අපිට මේ සංසාර ගමනේ කෙළවර වශයෙන් පේන පූර්ව නිමිත්ත, පුබ්බකරණය. ඉතින් අන්න ඒක සඳහා අපේ හිත භාවනාවෙදි සකස් වෙනකොට අපිට පුළුවන්ද ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න? එහෙම නැත්නම් එතකොට මමයාගේ අනුග්‍රහයක් ඒකට අවශ්‍යද? කියලා. උපේක්ෂාවට හිත නැමීගෙන එනකොට කළ යුත්තක්, නැත්නම් මගේ යුතුකමක්. නැත්නම් මමයා, කෙරුමා, අයියා වෙන ගතියට මොකද වෙන්නේ? නන්නත්තාර වෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවේ හොඳටම ඒ උපේක්ෂාවට යනකොට තමන්ට පේන්නේ නන්නත්තාර වීමක්.

එහෙම නැත්නම් ආතතුත නැති වීමක්, ඇඩ්‍රස් එක නැතුව යෑමක්. ඉතින් ඒක වෙනකොට ඒ කෙනාට මහා පුදුමාකාර බයක්, පදනමක් විරහිත ගතියක් තේරෙනවා. ඉතින් එතකොට බුදුන් පහළ වෙච්චි නැති ලෝකයක් හිතන්නකෝ. ධර්මයක් දේශනා කරල නැති ලෝකයක්. එහෙම නැත්නම් සංඝයා නෑ, මෙහෙම භාවනා කරන පිරිසකුත් නෑ, ශීලයකුත් නැති ලෝකෙක එහෙම වුණොත් එහෙම ඒ මනුස්සයා මරණෙට පොඩ්ඩක් වැඩිය බය වෙනවා. බුදුන් උපන් ලෝකෙක, ධර්මය දන්න ලෝකෙකදි හිතෙනවා බුදු අම්මෝ! බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාට කැප නිවන මට දන් ඇවිල්ල තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඔය දෙක අතර තියෙන්නෙ මහා විශාල විප්ලවයක්. ඉතින් ඒ සාති භික්ෂුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා - එන්න වෙන්නෙ නඩුවක් නිසා - එයා හිතනවා **තදෙවිදං විඤ්ඤාණං සන්ධාවති සංසරති, අනඤ්ඤන්ති** කියලා එකම විඤ්ඤාණය මේ මොහොතෙන් ඊගාව මොහොතට යනවා.[2] අද බුදියගත්තහම හෙට උදේ අවදි වෙනවා. මැරිච්චහම ආපහු ඒකට යනවා - තදේවිතං විඤ්ඤාණය. ඒ විඤ්ඤාණයමයි, **තදෙවිදං විඤ්ඤාණං සන්ධාවති සංසරති, අනඤ්ඤන්ති** එකමයි කියනවා. ඉතින් භික්ෂූන් වහන්සේලා කියනවා ඔහොම එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ විඤ්ඤාණයත් එහෙම නිත්‍ය, සුඛ, සුභ නෙවෙයි. එයා කියනවා උඹලට ඇහිල නෑ හරියට. එහෙනම් කවුද නිවන් දකින්නේ? නිවනක් තියෙන්න එපැයි කියනවා. පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා අහනවා මේ හොඳ කරන, නරක කරන, එහෙම පවතින විඤ්ඤාණයක් තියෙනවද කියලා. ඔව් කියනවා. උඹට කවද්ද මම එහෙම එකක් කියල දුන්නේ? විඤ්ඤාණය පවා ඇති වෙන හේතු කරුණු වහවහා වෙනස් වෙනසුලු නම්, කොහොමද විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් තියෙන්නේ? කියලා බොහොම ලස්සනට ඒ සූත්‍රයේ විස්තර කරනවා.

ඉතින් ඒ වගේ අපි මේ සිංහල බුද්ධාගමක් ඇති කරගෙන යන්න අපි තුළ කොච්චරක් මේ උපේක්ෂාව පිළිබඳ උපේක්ෂාව නැතිකම තියෙනවද කියල බලන්න. ඉතින් ඒක දිහා බලනකොට මේ ලෝකය

---

2 මහාතණ්හාසඞ්ඛය සූත්‍රය – මජ්ඣිම නිකාය

හදන්නවක්වත්, බුද්ධාගම හදන්නවත් යන්න එපා. ගියොත් එහෙම කවදාක්වත් මේක කරන්න වෙන්නෙ නෑ. මේ තමන්ගෙ වැඩේ කරගන්න. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපේක්ෂාව පිළිබඳ උගන්නන ගැඹුරට යනකොට ඒවට කියන්නෙ නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා, ශූන්‍යතා පටිසංයුක්ත දේශනා කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේම සංයුත්ත නිකායෙ සඳහන් කරනවා බුද්ධාගම නැති වෙනකොට ඉස්සෙල්ලාම නැති වෙන්නේ ඔය නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා, ශූන්‍යතා පටිසංයුක්ත දේශනා කියලා. මොකද, මනුස්සයාට ඒක ඉගෙනගත්තට තමන්ගෙ ආත්ම පෝෂණයක් වෙන්නෙ නැනේ. මමයට කියලා මහා ලොකු දෙයක් නැනේ. ඉතින් එයාට පේන්නෙ ඒක මහා මුස්පේන්තුවක් වගේ, නිකන් කාලකණ්ණිකමක් වගේ, ඇඩ්‍රස් නැති වීමක් වගේ. නමුත් අපිට පරම්පරාවක් ඉන්නවානේ සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලාන ආදී බුදුහාමුදුරුවන්ට පස්සෙ ආපු මේක අත්දැකලා ජීවිතේ පරිපූර්ණ භාවයට පත් කරගත්ත උතුමන් වහන්සේලා. ඒ වගේම අනාගාමී, සකෘදාගාමී, සෝවාන්, ධ්‍යාන ලබපු අය. ඉතින් ඒගොල්ලො මේ උපේක්ෂාව දිගේ තමයි යන්නේ. ඒ යන්න යන්න යන්න ඒගොල්ලන්ට පේනවා ඉස්සරහට යන්න යන්න අර පාදම නැති වෙනවයි කියලා. ඉතින් සතුටක් එනවා. නිදර්ශන නැති වෙනවයි කියලා සතුටක් එනවා. තියෙනවයි කියලා හරියනවයි කියලා පෙන්නන ලකුණක් නැති වෙනවයි කියලා සතුටක් එනවා.

ඉතින් ඒකෙදි නිකන් නිදර්ශනයකට වගේ කියනවා ඒ වක්කලී මහරහතන් වහන්සේ - රහත් වෙලා නෙවෙයි - බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟම තියාගෙන බලබලා ඉන්න බැරි වෙච්ච නිසා එයාට හරි වික්ෂිප්ත භාවයක්. ඉතින් මරණයට කිට්ටු වෙලා හොඳටම වික්ෂිප්ත වෙලා බුදුහාමුදුරුවන්ට පණිවිඩයක් අරිනවා වැඩේ ඉවරයි, අමාරුයි කියලා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩිනවා එතෙන්ට. වැඩල අහනවා, උඹ ඔය ආශාව තියාගෙන හිටියට, උඹ ඔය විචිකිච්ඡාවක් තියාගෙන හිටියට ඔය විචිකිච්ඡාව තියෙන්නෙ රූපෙද? වේදනාවෙද? සංඥාවෙද? සංස්කාරවලද? විඤ්ඤාණයේද? කියලා, ඕවා මේ හිතේ හටගත්ත හොල්මන් කියලා. මේ බුදුන් දැක දැක දවස් තුනක් හිටපු කෙනාටත් සැක. ඊට පස්සෙ මෙයාට මේක අවබෝධ වෙනවා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කියන කාරණා. ඉතින් මරණාසන්න වෙලාවනේ.

අවබෝධ වෙනවත් එක්කම ආයෙත් සැරයක් විචිකිච්ඡාව එන්න ඉස්සෙල්ලා දැලි පිහිය අරගෙන බෙල්ල කපා ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟ තැනක වැඩ ඉඳලා යනකොට දරකඩක් වගේ පේන්න තියෙනවා. භික්ෂූන් වහන්සේලාත් එක්ක වඩින්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා ඒ යන භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් උඹලට පේනවද මේකෙ නිකන් දුමාරයක් ඇවිදිනවා වගේ? උඹලට පේනවද හෙවනැල්ලක් වගේ එකක්? ඔව්. ඒ මාරයා හොයනවා මේ වක්කලීගේ හිත කොහේද හිටල තියෙන්නේ කියලා. දැන් පිහිටපු තැනක් නෑ. දැන් අපි යනකොට නම් අම්මා කෙරෙහි හිත පිහිටලා තියෙනවා. වස්තුව කෙරෙහි හිත පිහිටලා තියෙනවා. රත්තරන් සුරයක් කෙරෙහි හිත පිහිටලා තියෙනවානේ. ඉතින් ඒක අල්ලනවනේ ඇවිල්ලා අපි මළ පෙරේතයෙක් වගේ. වක්කලීගේ හිත අල්ලලා නෑ මොකකවත්. ඒ වගේම වක්කලීගේ හිත පිහිටලා තියෙනවා කියල ලකුණක් නෑ. මේක කවදාක්වත් මාරයා දැකල නෑ. විඤ්ඤාණය, එහෙම නැත්නම් මේ උපේක්ෂාවට පත් වෙච්චි, එහෙම නැත්නම් විමුක්ත විඤ්ඤාණය හෝ උපේක්ෂාවට පත් වෙච්ච උපේක්ෂාව පිහිටන තැනක් හෝ, පිහිටන ලකුණක් හෝ, නිදර්ශන පෙන්නන්න බෑ. ඉතින් ඉස්සෙල්ලාම බය වෙන්නේ තමන්. මුළු සංසාරෙ පුරාවට අපි ගිහිල්ල තියෙන්නේ මේ තැන බලාගෙන. ගෙදර එන පාර බලාගෙන නේ අපි මෙතෙක් කල් ගිහිල්ල තියෙන්නේ. GPS එකත් එක්කනේ. ඇඩ්‍රස් එක නැති වෙලා තිබුණා නම් මොකද වෙන්නේ? ඉතින් ඒක නිසා ඒක හරි අමාරුයි විස්තර කරල දෙන්න.

ඉතින් ඊට ඉස්සෙල්ලා තමයි අර සමාධිය ඇති කරලා, ඒ සමාධියේ තියෙන සුබය හරහා, සමාධියත් උපේක්ෂා වෙලා මේ උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒක ඊට ඉස්සෙල්ලා - ඒ කියන්නේ බල ධර්ම දක්වාම පෙන්නන්නෙ නෑ. ඒක මේ වැඩිවිය පත් වෙච්ච අයට විතරයි මේක තියෙන්නේ. ඒක නැති එක තමයි බුද්ධාගම කියන්නේ. ඒක තියෙනවා නම් බුද්ධ ධර්මය කියල කියනවා. ඉතින් 78 දි තමයි මට කිව්වේ මේ ලෝකෙ තියෙනවා ජනප්‍රිය බුද්ධාගම කියල එකක්. ඒකට ගියොත් ඕක පෙන්නන්නෙම නෑ. නමුත් බුද්ධ ධර්මය කියල එකක් තියෙනවා. ඔය ධර්මයට ගියාට පස්සෙ මේක වසන්ගන්නෙ නෑ. මේක කැමති කෙනෙකුට පෙන්නනවා. ඉතින් ඒක

නිසා මේ බුද්ධාගම හරහා ධර්මය දකින්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒක පිළිබඳව 'Religious History' කියලා Max Weber ලියල තියෙනවා ලෝක ආගම් කාලානුරූපව වෙනස් වෙන හැටි. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට හැම ආගමකම මේ වගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ කියපු ඒවා කාලානුරූපව විපරිනාම වෙලා තියෙනවා. ඒ ශාස්තෘන් වහන්සේලා ඇත්තටම සර්වඥයන් වහන්සේ වගේ සර්වඥ වෙලා නෙවෙයි. ඊට පස්සේ මේ මෑතකදිත් පොතක් ලිව්වා බුද්ධාගමට වෙන දේ ගැන. අර Max Weber ගේ රූපකය අනුව බුද්ධාගමත් මේ වැදගත් දේවල් අතහැරලා, මේ ලාමක දේවල් අල්ලගෙන, රට රාජ්‍ය බෙදගෙන, රණ්ඩු සරුවල් කරගෙන, නිකායවල් බෙදගෙන දඟලන දෑඟලිල්ල. ඉතින් ඒකෙදි අර එන උපේක්ෂාව කියල කියන්නේ රණ්ඩු සරුවල් මොකකටවත් දරන්න පදනමක් නැතුව යනවා. ඒ රණ්ඩු සරුවල්වල හැඩයක් නැතුව යනවා. නිකන් පොඩි ළමයින්ගේ වැලි ක්‍රීඩාවක් (වාලුකා ක්‍රීඩාවක්) වගේ. ඉතින් ඕකට ගහබැණගත්තට අම්මල තාත්තලා දන්නවනේ මේ වැල්ලටනේ ගහගන්නේ, මේ වැල්ලෙ හදගත්ත සෙල්ලම් ගෙටනේ ගහගන්නේ කියලා. ඉතින් අපේ එකත් එහෙම තමයි.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා මේ උපේක්ෂාව මෝරගෙන එනකොට අන්ත දෙක අතහරිනවා. **ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය** පටන්ගන්නෙ ඒකෙන්නේ. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය, අත්තකිලමතානුයෝගය අතහරින්න කියලා. **උභොන්තෙ විදිත්වාන** අන්ත දෙකම දැනගෙන **මජ්ඣෙ මන්තා න ලිප්පති** අන්ත දෙක අතහැරලා අර මැද තියෙන උපේක්ෂාවෙත් ඇලෙන්න එපා. දැන් අපිට වෙලා තියෙන්නෙ අන්ත දෙක අතහැරීම සඳහා උපේක්ෂාවේ පිහිට අරගෙන උපේක්ෂාව අම්මා කරගෙන, අප්පා කරගෙන, ආරක්ෂාව කරගෙනනේ මේ ජීවත් වෙන්න හදන්නේ. ඇලෙන්න එපා.

යො උභන්තෙ විදිත්වාන මජ්ඣෙ මන්තා න ලිප්පති
තං බ්‍රෑමි මහාපුරිසොති සො'ධ සිබ්බනිමච්චගා"

මේ අන්ත දෙක ගැටගහන සිබ්බනිය (ගෙතුම්කාරිය, මැහුම්කාරිය) ඉක්මවපන් කියනවා. ඉතින් ඒ දෙක අතහැරලා මැද අල්ලගත්ත එක තමයි මට තේරෙන විදිහට අද්වෛතය කියල

කියන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ අන්ත දෙකත් අතහැරපන්, මැද තියෙන අද්වෛතයවත් අල්ලන්න එපයි කියලා. ඉතින් එතකොට තමයි ඔය කියන විමුක්තියක් කියන එකක්, ඔය කියන මෙලොවදීම අත්දකින්න පුළුවන් ස්වභාවයක් - මේ ස්වභාවය අපේ හිතේ තියෙන තත්ත්වයක්. අපි ඒක තේරුම්ගන්නෙ නැත්තේ ඒක අපිට බයක් ඇති කරනවා. ඒක අපිට අනිස්ථිර භාවයක් ඇති කරනවා. ඒක අපේ අනන්‍යතාවය නැති කරනවා.

ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ ධර්මයත් අහලා චින්තාමය ඥාන හරහා, විපස්සනා ඥාන හරහා, නය විපස්සනා හරහා තේරුම්ගන්න ඕනෑ අපි කොච්චරක් බයද නොදන්න දේට කියලා. ඒක තමයි අභියෝගය. අපි දන්න දේවල් ආරක්ෂා කරගෙන, දන්න දේවල් වටකරගත්ත ජීවිතයක්නේ මේ ගෙදර ජීවිතය කියන්නේ. ගෘහ ජීවිතය කියන්නේ. නමුත් මේ නොදන්නයම බැලුවහම පේනවා සියයට - දැන් විද්‍යාවෙන් කියනවා matter කියන එක (අල්ලන්න පුළුවන් දේවල්) 4% ක් විතර ඇති. Anti-matter කියල එකක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ dark matter කියල ජාතියක් තියෙනවා. Anti-matter, dark matter දෙක 96% ක් විතර වෙයි කියනවා. ඒ ගැන දන්නෙත් නෑ, අහන්නෙත් නෑ, බලන්නෙත් නෑ. මේ දන්න ටික අල්ලගෙන, ඒකෙ අර කාපු දේ වමාරා කන මීහරකෙක් වාගේ ගත කරන ජීවිතෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට 100% කට විවෘතයක් ඇති කරල දෙනකොට, 96% ක් විතර උපේක්ෂාව ඉතුරුයි. එතකොට මේ 4% negligence, insignificant, වැදගත්කමක් නෑ. මොකද, 5% ක්වත් වෙන්න ඕනෑ ගණිත ක්‍රමේ හැටියට බලනකොට යමක් වැදගත් වෙන්න. මේක 5% ට අඩුයි. ඉතින් ඒකනේ මේ රණ්ඩු සරුවල්, පෙම් කරච්චල් සේරම තියෙන්නේ. ඒක අල්ලගෙනනේ අපිට මේ ආතතිය තියෙන්නේ. ඒක අල්ලගෙනනේ අපිට මේ දරන්න බෑ, මරාගන්න හදනවා, සිප වැළඳගන්න හදනවයි කියන්නේ. ඉතින් ඕවා තිබ්බට කමක් නෑ. ඒක පුංචි කරලා අර 96% ක් විතර වෙන හිස්තැන, අර කියන - අළුත් වචන පාවිච්චි කරනකොට මට බනිනවා - මේ dark matter and anti-matter කියන එක අවබෝධ කෙරුවා නම්, ඕන්න අද තියෙන භෞතික විද්‍යාවේ ඉහළම කෙළවරට අපිට ගෙනියන්න පුළුවන් අපේ දරුවෝ. ඒක හොඳටම සාකච්ඡා වෙනවා අද. හැබැයි තාමත් අපේ ඉස්කෝල පන්තිවල උගන්නන්නෙ අර පරණ භෞතික විද්‍යාව තමයි.

ඉතින් ඒක දැකගන්න. තමන් තුළ ඇති වෙන මේ භාවනා කරනකොට රූපය මේකයි, වේදනාව මේකයි කියලා ඔක්කොම දැනගෙන, අන්තිමට මේ දන්න දේවල් අල්ලගෙන නටන නැටිල්ල තිබුණට කමක් නෑ. ඔක්කොම අතහරින්න යන්න එපා. (අතහරිනවා නම් මං ඉන්න දිහාට අතහරින්නකෝ. එතකොට මං බලාගන්නම් ඒක.) එහෙම නෙවෙයි, අර නැති දේ ගැන පොඩ්ඩක් එනකොට අනේ කරුණාකරලා හිස අත බැඳගෙන අඬන්න එපා බුදු අම්මෝ! කියාගෙන, ඇඩ්‍රස් නැති වුණා කියාගෙන. බුදුන් සරණ කියන්නෙ ඕක තමයි. බුදුහාමුදුරුවෝ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ ඕකට තමයි. ධර්මය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ ඕකට තමයි. සංඝයා කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ ඕකට තමයි. ශීලය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ ඕකට තමයි. මේ මහා ප්‍රඥාව තියෙන්නෙ අර ශ්‍රද්ධාවේ. අන්න ඒක පහළ වීමේදී මැදිහත් වෙන උපේක්ෂාව නිසි ලෙස වටහාගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මේ බොජ්ඣංග පර්වයේ නිමාව සටහන් කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට ආරම්භ කර අවුරුදු 7ක් පමණ වන යෝගාවචරයෙක්මි. දවස පුරා සිත දිහා බලාගෙන වැඩකටයුතුවල නිරත වෙනවා. බොහෝ විට සිතුවිලි ඉබේ හටගන්නවා. සිතුවිල්ලක් හටගෙන ටික වේලාවකින් සතියට හසු වෙනවා. ඉබේ හටගත්ත සිතුවිල්ල සතියට හසු වුණාට පසු නතර කරගන්නවා. නැවත සිතුවිල්ලක් ඉබේ හටගන්නා තෙක් ටික වේලාවක් සිත අනිශ්‍රිතව පවතිනවා. මේ ක්‍රියාවලිය දවස පුරාවට ක්‍රියාත්මක වෙනවා. රාත්‍රී නින්දට ගිය විට හිත දිහා බලාගෙන, කය දිහා සිතින් බලාගෙන සිටිනවා. සිතුවිලි මතු වෙන්නෙත් නැහැ. හුස්ම දැනෙන්නෙත් නැහැ. මොනවත්ම නැහැ. මට තේරෙන්නෙ නැහැ. එවිට හිතෙනවා භාවනාව වෙන්නෙ නැද්ද කියලා. ඉබේටම නින්ද ගිහිල්ලා. මේ දිනවල පවතින තත්ත්වය එයයි.

දවසකට පැයක් පමණ සක්මනේ යෙදෙනවා. විටෙක සිතුවිලි පවතිනවා. තවත් වරෙක සිතුවිලි මෝදු වන විටත්, සිතුවිල්ල පටන්

අරගෙන ටික වෙලාවකිනුත්, සිතුවිලි අවසානයෙනුත්, සිතුවිලි නොමැතිව අවට ශබ්දවලට අනුග්‍රහ නොකර සිටින තත්ත්වයකුත්, අනිශ්‍රිත බවකුත් අත්විඳිනවා. ඉදිරියට යාමට ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතනවා.

<u>පිː</u> ඉතින් මේ චරිතය තමන්ගෙ මූල කර්මස්ථානයට තියෙන ප්‍රධාන බාධාව. නැත්නම් මූල කර්මස්ථානය තියෙන්නේ - සිතුවිලි කියන තිරයේ තමයි මගේ මූල කර්මස්ථානය තියෙන්නේ කියලා සිතුවිලි නැත්නම් මූල කර්මස්ථානය, මූල කර්මස්ථානය නැත්නම් සිතුවිලි. ඉතින් ඒ චරිත අපි විතක්ක චරිත විදිහට අපි හඳුන්වනවා. ඒගොල්ලන්ට සිතුවිලි තමයි ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් තව සමහරු ඉන්නවා මට වේදනාව නිසා තමයි කරන්න බැරි. හැම වෙලාවෙම වේදනාව තියෙනවා. මං කොයි වෙලාවෙත් වේදනාව බලනවා. ඉතින් සමහර කට්ටිය කියනවා මට සිතුවිලි නෑ ශබ්ද තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒ වගේ අපේ චරිත මොකක් හරි දඩමීමෙක් අල්ලගන්නවා. අල්ලගෙන ඕක පිළිබඳව කතන්දර ගොතගොතා ඉන්නවා මට සිතුවිලි තමයි ප්‍රශ්නෙ, රෑට මෙහෙමයි, දවල්ට මෙහෙමයි, ආනාපානෙ තියෙනකොට මෙහෙමයි, ශබ්ද තියෙනකොට මෙහෙමයි කියලා. ඉතින් එයා තේරුම් අරගන්න ඕනෑ මමයගේ කේන්දරේ, මමයගේ චරිත ලක්ෂණය තියෙන්නේ ඔය බාධකයේ තමයි. ඒ බාධකය මේ ආත්මෙ එකක් නෙවෙයි. ඒක මේ ගිය ආත්මවලින් අපිට එන එකක්. නමුත් ඒක දැනගැනීමම විපස්සනාව. මට තියෙන ලෙඩේ, මට තියෙන විෂබීජය, මට තියෙන අනුසය - ඒකට කියන්නෙ directed disposition කියලා. අපි දන්නෙම නැතුව ශබ්ද කොච්චර තිබුණත්, වේදනා කොච්චර තිබුණත් හිත යන්නෙම සිතුවිල්ලටම තමයි. ඉතින් එව්වට එක එක නම්වනම් අපි දනවා.

ඉතින් අන්න ඒක අවබෝධ කෙරුවට පස්සෙ පේනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මේ සේරම දැකලා සිතුවිලි බහුල කෙනාටයි, ශබ්ද බහුල කෙනාටයි, වේදනාව බහුල කෙනාටයි ඔක්කෝටම එකම ගුළිය අඹරන්නේ. හැබැයි තමන් ඒක දැනගන්න ඕනෑ මට ඇඹරෙන්නෙ කොහොමද කියලා. ඒ නිසා එයාට එන වේදනාව, ඒ බාධාව, කරදරේ තමයි මේ චරිත ලක්ෂණය. ඒක මේ මම අහුලගන්න එකක් මිසක්කා, ඒ වෙලාවෙ ශබ්ද නැතුවා නෙවෙයි. අන්තිමට වෙනකොට ඒක ලියල

තියෙනවා. වේදනාව නැතුවා නෙවෙයි. ගානක් නෑ. කතන්දර දිගට. fabrication එක දිගට. සම්ඵප්‍රලාප දිගින් දිගට දිගින් දිගට යනවා සිතුවිලි සම්බන්ධව. අන්න ඒක හරි ලස්සනයි. මොකද, එයා අවංකව අපිත් එක්ක බෙද හදගන්නවානේ. එයාට කියන්න ඕනෑ උඹ සිතුවිල්ලක ඉන්න බව දන්නවා නම්, උඹ දැනගනින් ශබ්දෙක නෑ කියලා. උඹ දැනගනින් වේදනාවක නෑ කියලා. උඹ දැනගනින් ආනාපානෙ නෑ කියලා. මොන තරම් දැනුමක්ද කියල බලන්න. නමුත් සිතුවිලි පිළිබඳ ද්වේෂය තියෙන තාක් කල් කවදාවත් දැනගන්න බෑ. ඒ නිසා සිතුවිලි පිළිබඳව ඒක අරමුණක් කරගන්න. තවත් study කරන්න. තවත් දිගට යන්න. යනකොට යනකොට තේරෙයි ඔය සිතුවිලි එකක්වත් එන්නේ නතර වෙන්න නෙවෙයි. අපි අර අල්ලගන්න නිසා නතර වෙනවා. ඒ වෙනුවට ශබ්දයක් අල්ලගන්නකෝ. වේදනාවක් අල්ලගන්නකෝ. එතකොට සිතුවිල්ල නෑනේ. මේක වැඩේ කියන්නේ අරකම අල්ලගෙන, ඒකම බදාගෙන, ඒක පිළිබඳ කරන කතා තමයි නවකතා කියන්නේ. ඒවට තමයි කෙටිකතා කියන්නේ. ඒවට තමයි teledrama කියන්නේ. ඒව තමයි අපි කට ඇරගෙන බලන්නේ. ඉවරයක් කරන්න බෑ.

ඒ නිසා ඒකෙන් දැනගන්න චරිතෙ මොකක්ද කියලා. ඒක හුඟාක් ඉදිරි ගමනට - අපි කියන්නේ මමයා කවුද කියලා තේරුම්ගන්න වැඩේදි වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් කියල මං කියනවා. හැබැයි සාමාන්‍යයෙන් අර නීවරණයක් මතවත් නතර කරගත්තෙ නැති, සතියෙ මට්ටමට ආපු නැති කෙනාට මේ අභ්‍යාසය දෙන්න විදිහක් නෑ. අර පළවෙනි පළවෙනි අභ්‍යාස හොඳට කරගෙන ගිහිල්ලා, උසස් පෙළ වගේ සමත් වෙච්ච කෙනෙකුට කියතැහැකි 'පැමිණි දුක් පැණි රසයි' කියල මේකට සිංහලෙන් කියන්නේ. බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා භාවනාවෙදි කරදරයක් දුකක් ආව නම් සිරි දෙව්දුව ගෙට වැඩියා කියල දැනගන්නෙයි කියලා. දැන් ඔන්න පේන්න හදන්නේ මම කවුද කියලා. ඕකට තොවිල් කරලා, යක්කු ගෙන්නලා එළවලා දැම්මොත් ලබන සංසාරෙටත් ඔය පොදිය අරගෙන යන්න වෙන්නේ. තව ටිකක් ඉන්නවානේ. මැරෙන එකක් නෑ හෙට අනිද්දා. ඕකත් එක්කම ඉඳලා මේ මොනවද බලන්න සිතුවිලිවල මුල මැද අග තියෙන්නේ කියලා. මේ යකා ඉන්න තාක් කල් වෙන යක්කු එන්නෙ නෑ. ඒ නිසා දන්න යකා හොඳයි නොදන්න යකාට වැඩිය කියලා උත්තරේ දෙන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

1. සබ්බාසව සූත්‍රයේ දැක්වෙන කෙලෙස් දුරු කරන ක්‍රමවලින් එකක් ලෙස 'භාවනා පහාතබ්බා' දැක්වේ. මින් අදහස් කරන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමෙන් කෙලෙස් දුරු කිරීමද?

2. 'දස්සනා පහාතබ්බා' හා 'භාවනා පහාතබ්බා' යන ක්‍රම දෙකම භාවනාව මගින් කෙලෙස් දුරු කරන ක්‍රමද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

පි: ඔව් ඉතින් අපි දන්නවා නම් ආනාපානයේ ඉන්නා තාක් කල් වෙන කෙලෙස් එන්නෙ නෑ කියලා ආනාපානයෙන් භාවනා කරන්න. ඒ වගේම, ආනාපානයේ ඉන්නා තාක් ඒ දර්ශනය තියාගන්න. ආනාපානය තියෙන්න නිවන නිසා නෙවෙයි. කෙලෙස් නැති කිරීමට ඒක ෆිලර් එකක්. ඒක නිකන් ආදේශකයක්. ඒ ආදේශකය තේරුම්ගන්න තමයි මුල් කාලෙ භාවනා කරන්නේ, සතියයි ආනාපානයයි කිට්ටු කරගන්නේ, අපි ආනාපානය නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගන්නේ. දැනගත්තට පස්සෙ මේකෙන් වෙන ලෙඩක් එන්නෙ නෑ කියලා, අපි ඒකම භාවිතා කරනවා, බහුලීකත කරනවා. ඔක්කෝටම කරන්න බෑ. ඒක දැනගත්තට පස්සෙත් භාවිත බහුලීකත කරන්න ගොඩාක් පෙර කළ පින් තියෙන්න ඕනෑ. මොකද, අපේ නෑදෑයෝ, අපේ යාළුවෝ ඔක්කෝම ඇවිල්ල කියනවා 'උඹට ඕනවට එහෙම කරන්න බෑ. අපිට මේ යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න තියෙනවා. කඩේට පලයන්, අරක ගෙනෙන්, මේක ගෙනෙන්' කියල ඒගොල්ලො අනම් මනම් කියනවා. පුළුවන්කම ලැබුණා නම් ලොකු පෙර කළ පිනක්.

ඊට පස්සෙ 'දස්සනා පහාතබ්බා' කියල කියන්නේ මෙච්චර කෙලෙස් කඳක් මේ හුදු ආනාපනයෙන් අයින් කරන්න පුළුවන් කියන මේ දර්ශනය, මේ මහා සංසාරයක් පුරා ගෙනාපු කෙලෙස් මේ සති මාත්‍රයෙන් අයින් කරන්න පුළුවන් කියන දර්ශනය මොන තරම් ආඩ්‍යයක්ද? ඉතින් අපි සතිය, ඔච්චර පුංචි දේකට අර මහා කෙලෙස් කන්ද අයින් කරන්න පුළුවන්ද? පොඩ්ඩකට නම් පුළුවන් වෙයි. හරියන්නෙ නෑ අප්පා කියලා අර දර්ශනය වරද්දගත්තොත් මං නම් කියන්නෙ දකින්නවත් එහෙම කෙනෙක් මට නොලැබේවා!

50 | කායානුපස්සනාව තුලින් බොජ්ඣඞ්ග වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනා මාලාව ඔස්සේයි මුණගැහෙන්නේ. ඉතින් එහි මූලාරම්භක කොටස වශයෙන්, මුල් පියවර වශයෙන් අපි නැවතත් ටිකක් හිත සන්සුන් කරගමු. එතකොට අපිට මේ කරන ධර්ම දේශනාවත්, ඊළඟට පැවැත්වෙන ධර්ම සාකච්ඡාවටත් බොහෝම හිත යොදලා, අවධානය යොමු කරලා මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා අපි ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙමු. හිත සන්සුන් කරගමු. කයත් සන්සුන් කරගමු. හිත සැහැල්ලු කරගමු. ඒ වගේම කයත් සැහැල්ලු කරගමු. බලන්න තමන්ගේ හිස කෙළින් තියාගන්න. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. බෙල්ලත් කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක තමන්ට පුළුවන් එක්කො ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න පුළුවන්. පුටුවක නම් වාඩි වෙලා ඉන්නේ කය ඍජුව තියාගන්න පුළුවන්. පාද දෙක නැමිලා,

සරලව, සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න පුළුවන්. බලන්න දැන් අපිට හොඳට සැහැල්ලු ඉඳගත්ත ඉරියව්වක් ලැබිල තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපේ ඉරියව්ව හුඟක් දුරට සකස් වෙලා තියෙනවා. දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. මේ වෙලාවෙදි අපි මොකක්වත් ලොකු බරපතල දෙයක් කරනවා නෙවෙයි. අපේ කයත් එක්ක හොඳට සම්බන්ධයක් ගොඩනගාගන්නයි මුලින්ම හදන්නේ. කයත් එක්ක සම්බන්ධ වීමක්, යාළු වීමක්, කයට වැඩියෙන් අවධානය යොමු කිරීමක් තුළින් අපේ හිත ටිකක් හික්මවාගන්න, හිතේ තියෙන වික්ෂිප්ත භාවය අඩු කරගන්න, නොසන්සුන් භාවය අඩු කරගන්න අපි ටිකක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි අතීතය හා සම්බන්ධයෙන් මොනවා හරි දෙයක් මතක් වුණොත් ඒ ඔස්සේ දිගට යන්න එපා. නැවතත් හිත මේ කයටම ගන්න. ඒ වගේමයි අනාගතය ඔස්සේ යම් යම් දේවල් මතක් වුණොත්, විවිධ බලාපොරොත්තු, විවිධ අපේක්ෂාවන් හිතට නැගුණොත් ඒවා ඔස්සේ දිගට යන්න එපා. නැවතත් මේ කයටම හිත ගන්න.

බලන්න මම මේ කියන දේවල් කය තුළින් හඳුනාගන්න පුළුවන්ද කියලා. අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. පුංචි ස්පර්ශයක් ඇහි පිහාටුවල හඳුනාගන්න පුළුවන්. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන ඉන්න එපා. සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. මුහුණේ මාංශ පේශි තද කරගෙන ඉන්න එපා. සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලත් කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන ඉන්න එපා. සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇගේ ඇතිල්ලෙනවා. ඒක සමහර විට අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඇතැම් තැන්වල තදට දැනෙනවා. ඇතැම් තැන්වල ටිකක් හිර වෙලා දැනෙනවා. සමහර විට චුට්ටක් බරට දැනෙනවා. අපේ ඇගේ මේ ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇතිල්ලෙන ස්වභාවය අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා.

අපි තව ටිකක් කයේ යටට අපේ අවධානය යොමු කළොත්, මේ ආශ්වාසයත් සමගම උදරය පිම්බෙනවා. ප්‍රශ්වාසයත් සමග උදරය

හැකිළෙනවා. මෙන්න මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලියත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. කිසිම කලබලයක් නෑ. හිතට ලොකු බරක් නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, සංසිඳීමෙන්, සතුටින් මේ උදරයේ සිද්ධ වෙන චලනයට හොඳට අවධානය යොමු කරගෙන වාසය කරනවා. හිත තාමත් නොසන්සුන් නම්, මේ පිම්බීම් වාරයක් අත්දකිනකොට 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීම් වාරයක් අත්දකිනකොට 'හැකිළෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. ඒ තුළින් අපේ කයටම, එහෙමත් නැත්නම් මේ සංසිද්ධියටම අපේ අවධානය යොමු වෙනවා.

තව දුරටත් අපි කයේ යටට අපේ අවධානය යොමු කළොත්, අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත, නැත්නම් කොට්ටය මත යම් කිසි පීඩනයක් යෙදිලා තියෙන ආකාරය, තද වෙලා තියෙන ආකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. සැහැල්ලුවෙන් අපි ඉඳගෙන ඉන්නවා. අපිට මේ ඉරියව්වම හොඳට අපේ හිත පැවැත්වීම සඳහා යොදගන්න පුළුවන්. හිත අතීතෙට යනකොට එතන හිත පවත්වන්නෙ නැතුව නැවතත් මේ කයටම හිත ගන්නවා. ඉඳගත්ත ඉරියව්වටම හිත ගන්නවා. අනාගතේට හිත දුවගෙන යනකොට එතනටත් හිත යොමු කරන්නෙ නැතුව, ඒක තුළ රැඳෙන්නෙ නැතුව, නැවතත් මේ කයටම හිත ගන්නවා. කයේ විවිධ දේවල් දැනෙන්න පුළුවන්. දැන් අපිට පුළුවන් ඒ විවිධ සංවේදනාවන්වලටත් අපේ අවධානය යොමු කරන්න. හිතේ යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවයක් ගොනු වෙලා තියෙනවා නම්, සතිමත් බවක් හොඳට දැන් ගොඩනැගිලා තියෙනවා නම්, ඒ විවිධ සංවේදනාවන් දැනෙනකොට එතනට එතනට අපේ අවධානය යොමු කරමින්, එක එක සංවේදනාවක් ගානේ නිරීක්ෂණය කරන්න අපිට අවස්ථාව තියෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.

උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොතී'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මීට කලින් දේශනා මාලාවෙදි අපේ පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් ගානේ මේ පින්වතුන්ට හොඳට පැහැදිලි කරලා දුන්නා. අද අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ බොජ්ඣංග හතම අළලා එක්තරා අන්දමකින් අපි තුළ කොහොමද මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරන්නේ? එහෙමත් නැත්නම් ඒකෙ මූලික පියවර වශයෙන් කායානුපස්සනාව කොහොමද සතිපට්ඨානය හරහා දියුණු වෙන්නේ? ඉතින් මෙන්න මේ කාරණාව ටිකක් පැහැදිලි කරගන්න තමයි අද අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මොකද, සමහර කෙනෙකුට එච්චරම අවබෝධයක් නෑ. දැන් අපි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වඩනවා. එතකොට කොහොමද මේ සතිපට්ඨාන ධර්ම වර්ධනය කිරීම හරහා අපි තුළ මෙබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් වැඩෙන්නේ? කියන එක ගැන ඒ තරම්ම අපිට අවබෝධයක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා සමහර වෙලාවට අපේ හිතේ සැක පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපි කරන ආකාරය සමහර වෙලාවට පැටලිලි සහගත වෙන්න පුළුවන්, වැරදි වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් අපි වඩන කායානුපස්සනාව හරහා නිවැරදිව දියුණු වෙන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම පැහැදිලිව දේශනා කරල තියෙනවා.

මජ්ඣිම නිකායේ එන **ආනාපානසති සූත්‍රයේදී** මේ සඳහා හොඳ පිළිවෙළක්, ඒ අනුපිළිවෙළ බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම පැහැදිලිව දේශනා කරනවා. මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ම දියුණු වීම හරහා, දියුණු කිරීම හරහා, පුහුණු කිරීම හරහා මේ එක එක බොජ්ඣංග

ධර්මයක් ගානේ දියුණු වෙන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ එක පැත්තකින් ඒ ආනාපානසති සූත්‍රය හරිම සුවිශේෂී සූත්‍රයක් කියන්න පුළුවන්. මොකද, මේ ආනාපානසතිය අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නේ කායානුපස්සනාවට අයත් කමටහනක් කියලා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** ගැන අපි අවධානය යොමු කළොත්, ඒකෙ කායානුපස්සනා කොටසට තමයි ආනාපානසතිය ඇතුළත් කරල තියෙන්නේ. නමුත් ආනාපානසති සූත්‍රය දිහා බැලුවහම, එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අන්දමක ක්‍රමවේදයක් ඉදිරිපත් කරනවා මේ ආනාපානසතිය කොහොමද 16 ආකාරයකින්, එහෙමත් නැත්නම් පියවර 16 කින් වර්ධනය කරන්නේ, වඩන්නේ, දියුණු කරන්නේ කියලා. ඉතින් ඒකෙ මුල් පියවර වශයෙන්, නැත්නම් කායානුපස්සනාව පියවර හතරකින් වඩන ආකාරය දේශනා කරනවා. ඊළඟට ඊළඟ පියවර හතරෙදි වේදනානුපස්සනාව වැඩෙන ආකාරය දේශනා කරනවා. ඊළඟ පියවර හතරෙදි චිත්තානුපස්සනාව වැඩෙන ආකාරය දේශනා කරනවා. ඊළඟ පියවර හතරෙදි ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන ආකාරය දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ ආනාපානසතිය කියන මේ එකම කමටහන නිවැරදිව වඩනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන මේ ටිකක් සවිස්තරාත්මක පියවර 16 ක් අනුගමනය කරන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා නම්, එතකොට අපිට තේරෙනවා එයා මේ කායානුපස්සනාව විතරක් නෙවෙයි දියුණු කරන්නේ. මේ ආනාපානසති කමටහන හරහා එයාට පුළුවන් සම්පූර්ණම කායානුපස්සනාවම දියුණු කරන්න, වේදනානුපස්සනාවක් දියුණු කරන්න, චිත්තානුපස්සනාවක් දියුණු කරන්න, ධම්මානුපස්සනාවක් දියුණු කරන්න.

ඉතින් එතකොට මේ විදිහට දහම දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ පියවර වශයෙන් දේශනා කරනවා කොහොමද මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් එබඳු අන්දමකින් දියුණු කිරීම හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වඩාගන්නේ? කියන එක තමයි ඊට පස්සේ කතා කරන්නේ. අන්න ඒ කොටස තමයි අද අපි ටිකක් ඉස්සරහට ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. කොහොමද මේ කායානුපස්සනා

සතිපට්ඨානය දියුණු කරද්දි බොජ්ඣංග ධර්ම හත ඒ අනුව වර්ධනය වෙන්නේ? දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා කායානුපස්සනාව කිව්වහම කමටහන් 14 ක් අඩංගු වෙන ප්‍රදේශයක්. ඉතින් ඒකේ මේ ඉරියව්වේ පවා හිත පවත්වද්දි කායානුපස්සනාවක් සිද්ධ වෙනවා. හොඳට අපි විවිධ ඉරියව් පවත්වනවා දවස පුරාම. නමුත් මේ ඉරියව්වක් ගානේ අපි සිහිය පිහිටුවනවා නම්, එක්තරා අන්දමකින් කෙටි පුහුණුවක් කළා වගේ ඉරියව්වම අපි භාවිතා කරනවා නම් සතිය පවත්වන්න, අපේ වික්ෂිප්ත වෙච්ච මනස සන්සුන් කරලා මේ වර්තමානයේ හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා නම්, එතනත් කායානුපස්සනාවක් දියුණු වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි ආනාපානසතිය වගේ කමටහනක් වඩනකොට එතෙන්දිත් කායානුපස්සනාවක් දියුණු වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු තව ටිකක් එක එක ඉරියව්වක් ගානේ, ඊටත් එහාට ගිහිල්ලා එක එක ඉරියාපථ සන්ධියක් ගානේ, එහෙමත් නැත්නම් අපි එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකමක් ගානේ අපි සතිය දියුණු කරනවා නම්, ඒ හරහා සති සම්පජඤ්ඤය දක්වා ගිහිල්ලා එතනත් කායානුපස්සනාවක් දියුණු වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු අපි මේ කයේ දැනෙන විවිධ ධාතු ලක්ෂණ මෙනෙහි කරනවා නම් - තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති මේ වගේ මේ කය හරහා අපිට දැනගන්න පුළුවන් විවිධ ඒ ධාතු ස්වභාවයන් අපි හඳුනාගන්නවා නම්, ඒවාත් එක්ක අපේ අවධානය පවත්වනවා නම්, එතනිනුත් කායානුපස්සනාවක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ තවත් පැත්තකින් මේ කයේ කොටස් පිළිබඳව, මේ කය සකස් වෙලා තියෙන විවිධ කොටස් - කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර මේ විදිහට විවිධ කොටස්වලට අපි අවධානය යොමු කරමින්, එතෙන්ට එතෙන්ට අවධානය යොමු කරමින්, හොඳට හිත ඒවායේත් හසුරුවමින් කටයුතු කරනවා නම් එතනත් මේ කායානුපස්සනාවක් වැඩෙනවා. ඊළඟට මේ කය මිය ගියාට පස්සේ ඒ පත් වෙන විවිධ අවස්ථාවන් පසු කරමින් යන ආකාරය පිළිබඳව අපි නුවණින් මෙනෙහි කරනවා නම් එතනත් කායානුපස්සනාවක් වැඩෙනවා.

ඉතින් එතකොට මේ කායානුපස්සනාව කියන පුළුල් ක්ෂේත්‍රය අපි නිවැරදිව වඩාගෙන යනවා නම්, ඒ තුළින් කොහොමද බොජ්ඣංග

වැඩෙන්නේ? කියන කාරණාව තමයි අද ටිකක් අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. අපි ඒක විස්තර කරන්න බලමු. මුලින්ම ආනාපානසතියම අරගත්තොත් උදාහරණයක් වශයෙන්, අපි දන්නවා මුලදි ආනාපානසතිය වඩද්දි හිත සමහර වෙලාවට පටන්ගන්න අවස්ථාවෙදි ටිකක් නොසන්සුන් නම්, අපිට සමහර වෙලාවට මෙනෙහි කිරීමක් කරන්නත් සිද්ධ වෙයි. ආශ්වාසයක් අත්දකින අවස්ථාවෙදි 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසයක් අත්දකින අවස්ථාවෙදි 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. අපි හිතමු මේ විදිහට යෝගාවචරයෙක් පටන්ගත්තහම ඉතින් මේ කටයුත්ත ටික ටික සාර්ථක වෙනකොට එයාට තේරෙනවා 'දැන් නම් හිත ටිකක් නිස්කලංකයි. සන්සුන් වෙලා තියෙනවා. එළියට ගියාට ඉක්මනටම මා ගාවට එනවා. ආශ්වාසයත් එක්කම දැන් අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයත් එක්කම අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්' කියල මෙන්න මේ වගේ මේ කුසලතාවය දියුණු වේගෙන එන ආකාරය එයාට දැකගන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට තමන්ට තේරෙනවා දැන් නම් සතිය ටිකක් තියෙනවා. සතිය ටිකක් තහවුරු වෙන බවක් තියෙනවා. එයාට පුළුවන් ඊට පස්සේ ඊළඟ පියවරට යෑම සඳහා මේ මෙනෙහි කිරීම නතර කරලා හිත නිශ්ශබ්දව මේ ආශ්වාසයේම රඳවන්න, හිත නිශ්ශබ්දව ප්‍රශ්වාසයේම රඳවන්න. දැන් තියෙන්නෙ සන්සුන් මනසක්. ආශ්වාසයක් ගානෙ සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් මනසක්. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් මනසක්. මෙන්න මෙතන අපිට හඳුනගන්න පුළුවන් දැන් අර හිතේ තිබ්ච්ච වික්ෂිප්ත භාවය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වුණා. හිත අතීතෙට අනාගතේට පනින ගතිය සෑහෙන්න අඩු වුණා. දැන් මේ මතු වෙන මතු වෙන වර්තමාන අරමුණක් පාසා සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. සෑහෙන හොඳට තහවුරු වෙච්ච සතිමත් බවක් දැන් ඔන්න යෝගාවචරයා අත්දකිනවා.

මෙන්න මේ මට්ටම අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් සති සම්බොජ්ඣංගයේ ආරම්භය වශයෙන්. ඉතින් ඒකයි අද අපි මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්ත කොටසෙදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ අර කයට අවධානය යොමු කරලා, හොඳට මේ අනෙකුත් බාහිර සැකමුසු තැන් දුරු කරලා, මේ තමන් සතිය පිහිටවපු අරමුණේ

එක්තරා අන්දමකින් හොඳට තහවුරු වෙච්ච මනසක්, පිහිටි සතියක් යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයෙක් ස්පර්ශ කරනවාද, එබඳු සතියක් එයා අත්දකිනවාද, අන්න එතන තමයි මේ සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුම වෙන්නේ. දැන් එතකොට මේක නැවත නැවත ඊළඟට කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ මේ එක අවස්ථාවක මෙහෙම ඇරඹුවා කියලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. ඊළඟට ඔන්න ඊළඟ ආශ්වාසය ගැනත් දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසය ගැනත් දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය ගැන දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත් වෙනවා. දැන් ඔන්න අපි පුහුණුවක් පටන්ගන්නවා. අපි අතෙන්දි ආරම්භයක් ගත්තා. ඒ ආරම්භක සතිමත් භාවය දැන් ඔන්න අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තව තව වර්ධනය කරගෙන වර්ධනය කරගෙන යනවා. ඉතින් ඒකටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො භාවෙති** එයා දැන් භාවනාවක් වශයෙන් දැන් මේ සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරගෙන යනවා. ඉතින් මේක කවද හෝ පරිපූර්ණත්වයකට පත් වෙන්නෙත් මෙබඳුම ආකාරයකටයි. අර වගේ අපි දවස ගානේ, ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ අපි ඒ විදිහට බලන්න බලන්න ඒ ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ මේ සතිය සම්බොජ්ඣංගයක් වශයෙන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙන්න ගන්නවා. දැන් එතකොට එක අතකින් බැලුවහම මේ බොජ්ඣංග හතේ තියෙනවා ක්‍රමානුකූලත්වයක්. තැනින් තැන වැඩෙන ගතියක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මේ බොජ්ඣංග හත පිළිවෙළට වැඩෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒක මනාව පෙන්නුම් කරනවා ආනාපානසති සූත්‍රයේදි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය තහවුරු වෙච්ච තැන ඉඳන් තමයි ඒක වැඩෙනවා කියල කියන්නේ.

ඊට පස්සේ ඒක හොඳට තහවුරු වුණාට පස්සේ, තව ටිකක් වැඩුණට පස්සේ, ඊට පස්සෙ තමයි දෙවෙනි පියවර වශයෙන් අපිට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන හැටි කියල දෙන්නේ. අර සතිමත් වෙච්ච අරමුණම දැන් ටිකක් නුවණින් විමසලා බලනවා. දැන් එතකොට මේ නුවණින් විමසලා බලනවා කියන්නේ ඒ ගැන කල්පනා කරනවා කියන එක නෙවෙයි. ඒ ගැන හිතනවා කියන එක නෙවෙයි. දැන් හිත බොහෝම සන්සුන්. ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. සතිමත් වෙලා

තියෙනවා. දැන් ඒ ඒකාග්‍ර වෙච්ච, සතිමත් වෙච්ච, නිශ්ශබ්ද වෙච්ච හිත ඒ අරමුණ ටිකක් විනිවිද යන්න, අරමුණ ගවේෂණය කරන්න, අරමුණ නිරීක්ෂණය කරන්න මේ යෝගාවචරයා පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මෙන්න මේ ආකාරයෙන්; **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචරති පරිවීමංසං ආපජ්ජති.** එතකොට අපිට තේරෙනවා නිකම්ම අරමුණ දිහා බලාගෙන හිටියා කියලා මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්නෙ නෑ. මේ අරමුණ අපි විනිවිද යන්න, එහෙම නැත්නම් මේ අරමුණ විමසා බලන්න, අරමුණ ගැන ටිකක් පරීක්ෂාකාරී වෙන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. සමහර විට මේකෙදි ටිකක් මුලදි යෝගාවචරයට වෙහෙසක් දැනෙන්න පුළුවන්. මොකද, අපේ හිත ටිකක් කම්මැලියි. ඉතින් අර සතියෙන් හදල දෙන සැහැල්ලුව, සතියෙන් හදල දෙන ඒ හිතේ පැහැදිලි බව නිසා අපිට දැනෙන ඒ සතුට මත අපි රැඳිලා ටිකක් නිකන් ඔහේ ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. සමහර වෙලාවට ටිකක් කම්මැලි වෙන්න පුළුවන් අර විමසා බැලීම කරන්න. නමුත් ඒ විමසා බැලීම අතිශය වැදගත්. මොකද, එහෙම නැත්නම් ඉන් එහාට කතා කරන එකම බොජ්ඣංග ධර්මයක්වත් වැඩෙන්නෙ නෑ. එතකොට විශේෂයෙන්ම මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වඩාගන්න නම් අර සතිය තහවුරු වෙච්ච අරමුණම තීක්ෂණ අන්දමින් විමසා බැලීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ඒ අරමුණ නැවත නැවත විමසීම හරහා, නැවත නැවත විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් පරීක්ෂණයක් කරනවා වගේ විමසා බැලීම හරහා තමයි දැන් ඔන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්නේ. දැන් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන කියනවා නම් දැන් එතෙන්දි එයා විමසා බලනකොට සමහර වෙලාවට මේ ආශ්වාසයක තියෙන සිසිල් ගතියක්, ප්‍රශ්වාසයක තියෙන උණුසුම් ගතියක්, ආශ්වාසයේ තියෙන දීර්ඝ බවක්, ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන දීර්ඝ බවක්, නැත්නම් කෙටි බවක්, ආශ්වාසයේ මේ අත්දකින්නේ මුලද? මැදද? අගද? මේ වගේ මේ ඉතාම සියුම් ලක්ෂණ ඒ යෝගාවචරයට හඳුනාගන්න පුළුවන් කියලා කියන්නේ එයා දැන් මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පූර්ණය කරගෙන යන්නේ.

දැන් ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට එන විරිය සම්බොජ්ඣංගය ගැන කියනවා. මොකද, මේ කටයුත්ත මං කිව්වා වගේ මුලදි යෝගාවරයට ටිකක් වෙහෙසකර වශයෙන් දැනෙන්න පුළුවන්. මොකද, යම් කිසි වීර්යයක් මෙතෙන්ට යොදන්න වෙනවා. හිත ටිකක් කම්මැලියි. මේක විමසලා බලන්න ටිකක් පසුබානවා. නමුත් යෝගාවචරයා උත්සාහයෙන්, වීර්යයෙන් මේ කටයුත්තේ හිත යොදවනවා. හරියට නිකන් අපි පුංචි දරුවෙකුට අභ්‍යාසයක් කරන්න කියලා එයාට කිව්වට සමහර වෙලාවට පුංචි දරුවා එච්චර කැමති වෙන එකක් නෑ. ගණන් පාඩමක ගණන් පන්තියක් හදන්න කියල කිව්වොත් සමහර විට දරුවා අකමැත්තක් දක්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඉතින් අපි එයාව උනන්දු කරල ගන්නවා. මෙහෙම කරන්න කියලා ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් බල කරලා කියනවා. ඒ වගේ තමයි අපේ හිතත්. මුලදි ටිකක් අකමැතිකම් පාන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් එයාට මේකෙ තියෙන අගය වටහාගන්න අපි අවස්ථාවක් සලස්වලා දෙනවා. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ වීර්යය අවශ්‍ය වෙනවා. වීර්යයක් වැඩෙනවා. මේ හිතට කුසීත වෙන්න නොදී, ලීන වෙන්න නොදී, පසුබාන්න නොදී හිත මේ අරමුණ විමසා බැලීම සඳහා යොදගන්නවා. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ, **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචරතො පරිවීමංසං ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති විරියං අසල්ලීනං,** අඛණ්ඩ වීර්යයක් දැන් පවත්වමින්, මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ දැන් එයා විමසා බලනවා හිතට ලීන වෙන්න නොදී, පසුබාන්න නොදී. වැඩේ අත්හැරලා දාන්න නොදී දැන් මේ මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ නැවත නැවත බලමින් යනවා. ඉතින් ඔන්න විරිය බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න දැන් ඒ අවස්ථාවෙදි පටන්ගන්නවා. එතකොට නැවත නැවත මේක කිරීම හරහා විරිය සම්බොජ්ඣංගයත් ටික ටික වැඩෙනවා. මේක දිගට දිගට කරගෙන යද්දි ඔන්න ටික ටික මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයත් පරිපූර්ණ වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, මේ කටයුත්ත දැන් අපි හිතමු සාර්ථක වෙනවා. දැන් මුලදි නම් ටිකක් අපහසුයි. හිත ටිකක් පසුබෑවා. නමුත් අපි හොඳට වීර්යයෙන් මේ කටයුත්ත දැන් සාර්ථකව කරගෙන යනවා.

එතකොට දැන් අන්න ක්‍රමය අහු වෙනවා. යෝගාවචරයට දැන් මේ ක්‍රමයේ ටික ටික යම් කිසි ප්‍රවීණත්වයක් ඇති වෙනවා. මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ හොඳට එයා දැකගන්නවා, ඒක විමසා බලනවා, ඒකෙ සියුම් ලක්ෂණ එයාට දැනගන්න හම්බ වෙනවා. අන්න එතකොට දැන් ඔන්න වැඩේ අල්ලලා යනවා. වැඩේ හොඳට සාර්ථක වෙනවා. අන්න ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. මෙච්චර කාලයක් මම වෑයම් කළේ මේ කටයුත්ත නිවැරදිව කරගන්න. දැන් ඔන්න සාර්ථක වෙලා තියෙනවා. ඒ සාර්ථකත්වයේ ලක්ෂණ එයා පෙන්නුම් කරනවා. දැන් ඉස්සර තරම් කායික වෙහෙසක් නැහැ. ලොකු වීර්යයක් යොදන්න අවශ්‍යත් නැහැ. හිතම දැන් ඉතාම හොඳින් කටයුත්ත කරගෙන යනවා. ඉතින් ඒ නිසා අන්න ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. එතකොට මෙතන මේ පහළ වෙන ප්‍රීතිය අපි අර සාමාන්‍යයෙන් හිත සමාධිමත් වෙලා, ධ්‍යානයක ඉන්නකොට පහළ වෙන ප්‍රීතියක් වගේම නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නෙ හොඳට අරමුණ විමසීම හරහා, ඒ විමසීමේ කාර්යය සාර්ථකව දිගින් දිගට කරගෙන යෑම හරහා ඒ කාර්යය දැන් හොඳින් සාර්ථක වෙලා, මේ අරමුණ විනිවිදගන්න පුළුවන්කම ඇති වෙලා, ඒ සාර්ථකත්වය හරහා පහළ වෙන ප්‍රීතියක් මෙතන කතා කරන්නේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, **ආරද්ධවිරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා** දැන් මේ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. දැන් මේ ඇහෙන් රූප බලලවත්, කණෙන් ශබ්ද අහලවත්, එබඳු ඒ අපි ඇහැ කණ නාසාදී ඉඳුරන් පිනවලා ලබන ප්‍රීතියක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ මේ අපි අත තිබ්බ යම් කිසි භාරදූර කටයුත්තක්, විපස්සනාවක්, අන්න ඒ විපස්සනාව සාර්ථක වීම හරහා දැන් අන්න යෝගාවචරයෙක් ලබන නිරාමිස ප්‍රීතියක්. එතකොට දැන් ඒ නිරාමිස ප්‍රීතියත් එක්ක එයා මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යනවා.

එතකොට ඊළඟ පියවරට එනවා. මේ අන්දමින් හොඳට කය සිත පිනා යමින්, සතුටු වෙමින්, බොහොම සැහැල්ලුවෙන් මේ කටයුත්ත කරගෙන යන්න කරගෙන යන්න දැන් අන්න කයත් සැහැල්ලු වෙනවා, හිතත් සැහැල්ලු වෙනවා. **පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති චිත්තම්පි පස්සම්භති** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ ප්‍රීතිමත් වෙච්ච මනස මේ කටයුත්ත ඉතාම සාර්ථකව

කරගෙන යනවා. දැන් වෙහෙසක් නැහැ. ඉතින් ඒ හරහා මොකද වෙන්නේ? අන්න කය සැහැල්ලු වෙනවා, හිත සැහැල්ලු වෙනවා. දැන් මුලදි තමයි හිත ටිකක් හේබෑවේ. මුලදි තමයි හිත ටිකක් අදිමදි කළේ, ඒක ටිකක් බරට දැනුණේ, වෙහෙසක් වගේ දැනුණේ. නමුත් දැන් එහෙම වෙහෙසක් නෑ. දැන් එයාට සෑහෙන්න මේ කටයුත්තේ කුසලතාවයක් දියුණු වෙලා තියෙනවා, ප්‍රවීණත්වයක් ලැබිල තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යන්න පුළුවන්කම ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, ප්‍රවීණත්වයක් සහිතව කරන්න පුළුවන්කම ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි අන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය එයා ආරම්භ කරන්නේ. ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමකදි.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් සියලු දේ ඉතාම හොඳින් සාර්ථකව සිද්ධ වෙනකොට මේ අරමුණේම හිත හොඳට සමාධිමත් වෙලා, මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේම එතන එතන හිත සමාධිමත් වෙලා, ඒ ඒ අරමුණම හොඳට විමසලා බලනවා. ඒ ගැනම හොඳට සතිමත් වෙලා තියෙනවා. සැහැල්ලුවෙන්ම වැඩේ කරගෙන යන්න පුළුවන්. වීර්යය අඛණ්ඩව තියෙනවා. හිතේ යම් කිසි ප්‍රීතිමත් ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ වගේමයි කායික මානසික සැහැල්ලුවකුත් තියෙනවා. දැන් එතකොට ඒ කියන්නේ දැන් ආයිත් හිතට එළියේ යන්න උවමනාවක් නෑ. වෙනත් වෙනත් අරමුණුවල විසිරෙන්න උවමනාවක් නැහැ. මේ භාර දීපු කාර්යය ඉතාම සාර්ථකව කරගෙන යනවා. ඉතින් එතකොට හිත සමාධිමත් වෙලා. ඒකාග්‍ර වෙලා. ඒ කියන්නේ දැන් අපේ ඇතුළේ සතුට නැත්නම්, නිරන්තරයෙන්ම හිත එළියේ සතුට හොයනවා. ඒ නිසා ඔන්න එළියට හිත යනවා. නමුත් මේ අවස්ථාව වගේ වෙනකොට මේ යෝගාවචරයට දැන් ඇතුළේ සතුටක් මෝදු වෙන්න පටන් අරන්. ඒ තුළ යම් කිසි පරිණත බවක් ලැබෙන්න පටන් අරන්. යම් කිසි කුසලතාවයක් දියුණු වෙන්න පටන් අරන්. ඉතින් හිත මේක හඳුනගත්තට පස්සේ ඇත්ත වශයෙන්ම හිත දැන් එහෙ මෙහෙ දුවන ගතිය අඩු වෙලා එයා විසින්ම මේ කටයුත්ත ඉතාම සාර්ථකව කරගෙන යනවා. ඒ හරහා දැන් ඔන්න හිතේ

ඒකාග්‍රතාවයක් වර්ධනය වෙලා තියෙනවා. ආයි දැන් යෝගාවචරයට වෙහෙසෙන්න කියල දෙයක් නැහැ. මතු වෙන මතු වෙන අරමුණක් ගානේ එයාට සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්, අරමුණ විමසන්න පුළුවන්, අඛණ්ඩව වීර්යයක් පවත්වන්න පුළුවන්. කටයුත්ත සාර්ථක වීම හරහා යම් කිසි සතුටක් ප්‍රමෝදයක් තියෙනවා. ඒ හරහාම කායික මානසික සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. දැන් හිත එකඟ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි අන්න මේ ඒකාග්‍ර වීම, එහෙමත් නැත්නම් සමාධිමත් වීම කියන බොජ්ඣංග ධර්මය ටික ටික වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් ඉතින් කටයුත්ත සාර්ථකයි. දැන් ඊට පස්සෙ මොකක්ද කරන්නේ? දැන් ඉතින් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් ඉතින් මේ කෙරෙන වැඩේට ඉඩ දීලා තමන් හොඳට මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නේ. දැන් හිත විසින්ම කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් හොඳට සමබර වෙලා තියෙනවා. එතකොට වැඩේට වෙන්න ඉඩ හැරලා දැන් තියෙන්නෙ උපේක්ෂාවෙන් බලන් ඉන්න විතරයි. එක්තරා අන්දමකින් අර දරුවෙක් හොඳට තමන්ට ඒ පවරපු කාර්යය සාර්ථකව කරගෙන යද්දි අම්මා කෙනෙකුට තාත්තා කෙනෙකුට ආයි ඉතින් ගිහිල්ලා ළමයට තරවටු කිරීමක් හෝ උපදෙස් දීමක් හෝ අවවාද කිරීමක් හෝ අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. ඒ දරුවා ඒ පවරපු කාර්යය හොඳට කරගෙන යනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි දැන් මේ හිතත් හොඳට සාර්ථකව විපස්සනාවේ යෙදෙනවා. මේ අරමුණ විමසා බලමින් ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා. කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙනවා. දැන් ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ උපේක්ෂාවෙන් ඒ දිහා බලන් ඉන්න එක. ඔන්න ඔතෙන්දි තමයි අන්න අර මැදහත් භාවයක්, උපේක්ෂාවක් අපේ හිත තුළ වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් වශයෙන් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඉතින් එතකොට බැලුවහම එක්තරා අන්දමක ක්‍රමානුකූල විහිද යාමක් මේ බොජ්ඣංග හතේ පෙන්නුම් කරනවා. ඒ කියන්නේ එක පාරටම අපිට මේ උපේක්ෂාවක් වඩන්න බෑ. එක පාරටම එහෙම නැත්නම් පස්සද්ධියක් වඩන්න බෑ. එක පාරටම ප්‍රීතියක් වැඩෙන්නෙ

නෑ. මුලදි එහෙනම් පටන්ගන්න වෙනවා සතිමත් බවෙන්. ඒ සතිමත් බව හොඳට තහවුරු වුණාට පස්සේ තමයි අන්න ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය අපිට ආරම්භ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ටික ටික වැඩිලා ඒකෙ යම් කිසි ප්‍රවීණත්වයක් ලැබෙන්න ලැබෙන්න තමයි අපිට විරිය අඛණ්ඩව පවත්වන්න පුළුවන් ගතිය ඇති වෙන්නේ. ඊට පස්සේ වැඩේ සාර්ථක වෙනකොට අන්න ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. කායික මානසික සැහැල්ලුවක් පහළ වෙනවා. දැන් ඉතින් ඒ සැහැල්ලු වෙච්ච මනස ඒකාග්‍රයි. දැන් අලුතෙන් අපි එකඟ කරන්න කියලා විශේෂ ප්‍රයත්නයක් දැරිය යුතු වෙන්නෙ නැහැ. කටයුත්ත සාර්ථකව සිද්ධ වෙනකොට දැන් ඔන්න මනසත් ඒකාග්‍ර වෙලා වුවමනා කරන සහයෝගය ලබල දෙනවා. දැන් ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ ටිකක් පැත්තකට වෙලා බලාගෙන මේ වැඩේට වෙන්න ඉඩ දෙන්නයි. එතන තමයි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, මම උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තේ මේ ආනාපානසතිය. දැන් මේ ආකාරයෙන්ම අපිට විස්තර කරන්න පුළුවන් - අපි හිතමු සක්මන් භාවනාව. සක්මන් භාවනාවෙදි අපි හිතමු යෝගාවචරයෙක් තවත් ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා ඒ සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙන අවස්ථාවෙදි අපි හිතමු එයා දැන් ධාතු මනසිකාරයක් තමයි වඩන්නේ කියලා, තවත් ටිකක් ගැඹුර කරල ගත්තොත් උදාහරණයක් වශයෙන්. අපි හිතමු එයා දැන් සක්මන් මළුවක් තෝරගත්තා. සක්මනේ නිරත වෙනවා. මුලදි සමහර වෙලාවට හිත ටිකක් එහෙ මෙහෙ යනවා. මොකද, ඇස් ඇරගෙන සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙන්න තියෙන්නේ. සමහර වෙලාවට තමන් එක්ක තවත් කීප දෙනෙක් සක්මන් කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා සමහර වෙලාවට හිතේ යම් කිසි වික්ෂිප්ත බවක් මුලදි තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ යෝගාවචරයා දක්ෂ යෝගාවචරයෙක් නම්, එයා මේ මුලින් ආපු බාධාවන් දුරු කරගෙන දැන් හොඳට හිත මේ තෝරගත්ත අරමුණට යොදාගෙන යනවා. අපි හිතමු දැන් මුලදි එයා 'වම, දකුණ' කියලා, නැත්නම් 'ඔසවනවා, තබනවා' කියලා හිතේ ඒකාග්‍රතාවය දියුණු කරගත්තා, සතිය තහවුරු කරගත්තා. දැන් ඔන්න ඒකත් නවත්තලා - ඒ කියන්නේ මෙනෙහි කිරීමත් නතර කරලා, බොහෝම සන්සුන් මනසකින් මේ දැනෙන පාදයේ ස්පර්ශයක්

ස්පර්ශයක් ගානේ අවධානය පවත්වමින් ඉදිරියට කටයුතු කරගෙන යනවා. එක අතකින් දැන් අපිට කියන්න පුළුවන් සතිය හොඳට තහවුරු වුණේ දැන් තමයි කියලා. කලින් නම් ටිකක් වික්ෂිප්ත බවක් තිබුණා. හිතේ නිකන් දෙගිඩියාවක් තිබුණා. සැක පහළ වුණා. නමුත් දැන් එහෙම නෑ. හොඳට සතිමත් බව තහවුරු වුණා. මෙතන තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුම කියල අපිට සලකන්න වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් ඉතින් හිත උනන්දු කරල ගන්න ඕනෑ මේ අරමුණ විමසන්න. එතන ඒ පහළ වෙච්ච සැහැල්ලුවෙන් විතරක්, නැත්නම් ඒ ප්‍රමෝදයෙන් විතරක් සෑහීමකට පත් වෙන්නෙ නැතුව මේ පාදයේ දැනෙන ස්පර්ශයක් ගානේ තීක්ෂණව විමසන්න අපේ හිත උනන්දු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මොනවද මේ දැනෙන්නේ? කොහොමද දැනෙන්නේ? කකුලේ කොහේටද දැනෙන්නේ? කලින් විදිහටද දැනෙන්නේ? මේක එක දිගටම මේ අන්දමින්ම, නැත්නම් මේ තීව්‍රතාවයෙන්ම තියෙනවද? කියලා හොඳට විමසලා බලන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මෙන්න මේ විමසා බැලීම, තීක්ෂණ නිරීක්ෂණය හරහා තමයි එහෙම නම් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දැන් එයා මේ සක්මනේදි දියුණු කරන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් මේ කටයුත්ත දිගට කරන්න නම් අර කලින් මතක් කළා වගේ වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, හිත ටිකක් කම්මැලියි. හිත ටිකක් පසුබානවා. ඉතින් නැවත නැවත මේ සඳහා හිත උනන්දු කරල දෙන්න, එයාට වුවමනා කරන ශක්තිය ලබල දෙන්න, බලය යොදන්න, මෙන්න මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගය අවශ්‍ය වෙනවා. විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්නෙ අන්න ඒ ආකාරයට. දැන් එතකොට අඛණ්ඩව මේ කටයුත්ත කරගෙන යනවා. මුල් පැයේදිත් කරගෙන යනවා. ඊට පස්සෙ ඊළඟ පැයේදිත් ඔන්න කරගෙන යනවා. ඊළඟ පැයේදිත් කරගෙන යනවා. මේ විදිහට හැමදම අපි හිතමු සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න, ඒ අඛණ්ඩ වීර්යයක් පවත්වන්න පවත්වන්න, අන්න එයා තුළ විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් ටික ටික වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි හිතමු දැන් මේකත් හොඳට සාර්ථක වෙනකොට දැන් ඉස්සෙල්ලා තරම්ම මහන්සියක් නැහැ. ඉස්සෙල්ලා තරම්ම අමාරුවකුත් නැහැ. දැන් යම් කිසි ප්‍රවීණත්වයක් මේ යෝගාවචරයාට ඇති වෙලා තියෙනවා. සක්මනේ දැන් හිත සැහැල්ලු වෙනවා. සක්මනේ එක්තරා අන්දමක ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. මොකද, කටයුත්ත ඉතාම සාර්ථකයි. හිත දැන් ටිකක් ගැඹුරකට යනවා. විනිවිද යනවා. අරමුණ හාත්පසින් පේන්න පටන්ගන්නවා. අරමුණේ විස්තර ටික දැන් තමන්ට හම්බ වෙනවා. හොඳට සපයලා පිළිතුරු දෙන්නත් අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා දැන් භාවනාව හරහා දැන් එයා එක්තරා අන්දමක නිරාමිස ප්‍රීතියක් භුක්ති විඳිනවා. දැන් කලින් නම් සමහර විට සක්මන කියන එක හරි කම්මැලි වෙන්න පුළුවන්. මොකද, බලන්න තියෙන්නෙ මේ බොහොම සරල දෙයක්. පාදයේ ස්පර්ශයක්. නැත්නම් පාදයේ දැනෙන තද ගතියක්, රළු ගතියක්. ඉතින් මේවා හරහා එච්චර සතුටක් හිතට ඇති වෙන එකක් නෑ. නමුත් නිවැරදිව විපස්සනාවක් වශයෙන් දැන් මේක සාර්ථකව යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරනකොට, පුහුණු කරනකොට එයාට තේරෙනවා දැන් මේ සක්මන කියන්නෙ පුදුම විදිහට මේ ප්‍රීතිය ජනනය කරන ක්‍රියාවලියක්. ප්‍රීතිමත් බවක් ඇති කරන, කායික මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති කරන ක්‍රියාවලියක් කියලා ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. දැන් පින්වත්නි, මේ කටයුත්ත හරහා කායික මානසික සැහැල්ලුවක්, ප්‍රමෝදයක් - දැන් මේ අපි කතා කරන්නෙ පීති සම්බොජ්ඣංගය, එහෙම නැත්නම් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය - මේ වගේ බොජ්ඣංග ධර්ම ටික ටික දැන් ඔන්න ඉස්සරහට එනවා. දැන් හිත වෙනත් දෙයක් දැක්ක කියලා එළියට යන්නෙත් නෑ. වෙනත් අරමුණක් ආවා කියලා එළියට යන්නෙ නැහැ. වික්ෂිප්ත වෙන්නෙ නැහැ. හොඳට මේ පවරපු කාර්යය ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින් කරගෙන යනවා. එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් අන්න සමාධි සම්බොජ්ඣංගයත් මේ සක්මන හරහාම වැඩෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් ඉතින් අළුතෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. වැඩේ කෙරෙන ආකාරය ඉතාම නිවැරදියි. දැන් ඒ යෝගාවචරයට හොඳට මේ කෙරෙන සක්මන් භාවනාවට ඉඩ දීලා එයාට තියෙන්නෙ උපේක්ෂාවෙන් මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්නයි. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේ අන්දමින් අපිට මේ මුළු කායානුපස්සනාවෙම එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් වැඩෙන ආකාරය හිතාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි තේරුම් ගමු මේ කායානුපස්සනාව කියන්නෙ අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. මේ කායානුපස්සනා එක එක කර්මස්ථානයක් ගානේ - කලිනුත් මතක් කළා වගේ කර්මස්ථාන 14 ක් තියෙනවා - එක එක කර්මස්ථානයක් ගානේ අපිට මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දියුණු කිරීමේ අවකාශය තියෙනවා. ඉතින් මේ කරුණු කාරණා අපි තේරුම් අරගෙන අද දවසේ අපි මේ දියුණු කරගෙන යන කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය පුළුවන් තරම් නිවැරදිව එක එක බොජ්ඣංගයකට අනුග්‍රහ දක්වන අන්දමින්, එක එක බොජ්ඣංගය වැඩෙන අන්දමින් දියුණු කරන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා අවුරුදු 7ක් පමණ සතිමත් බව පුහුණු කරන යෝගාවචරයෙක්මි. උවමනාවෙන් ගන්නා හුස්ම දිහා බැලීමට පුරුදු වී සිටි මා ඔබවහන්සේගේ දේශනාවක කියූ පරිදි ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහා බැලීමටද උත්සාහ කළා. ඉතාම සන්සුන්ව, කලබල නොවී, කය ඉතා සැහැල්ලුවට තබා ගෙන ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහාටම අවධානයෙන් සිටියා. ඉබේ වැටෙන හුස්ම ඉතා ප්‍රණීතයි. ගොඩාක් සියුම්. හුස්මේ කෙටි බව, දිග බව විඳිමින් සිටියා. කය පුදුමාකාර විදිහට සැහැල්ලු වුණා. ඇතුළත කතාවක් නැහැ. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක් නැහැ. ශබ්ද මට මතක නැහැ. සියලුම දේ නැවතිලා. කයේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් නැහැ. ක්‍රියාත්මක නොවන, සිතුවිලි මවන්නේ නැති, යාන්තමට බලා සිටින පුංචි හිතක් පමණක් තිබුණා. විනාඩි 40කට පමණ පසු හෙමිහිට ඇස් ඇරියා. දැනුණා ඉබේ වැටෙන හුස්මේ අවසානය නිවන බවට.

මේ අත්වින්දේ නිවනද? මේ අත්වින්දේ මරණයද? කියන්න ලියන්න වචන නැහැ. පුදුමාකාර නිවනක් ඉබේ වැටෙන හුස්මේ ඇති

බව සටහන් කරනවා. යෝගාවචරයින් සියලුදෙනාටම ඉබේ වැටෙන හුස්මේ නිවීම අත්විඳීමට ලැබේවා!යි පතනවා.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතනවා.

පි: ඉතින් ඇත්තටම මරණයයි, නිවනයි දෙකම අල්ලලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා - දැන් නිවනට 'අමත' කියලත් වචනයක් යෙදෙනවානේ. නේද? ඒ කියන්නේ මරණය හරහා ගිහිල්ලා ලබන නිවනක් වගේ තමයි එක අතකින් අපිට කියන්න වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් හුඟක් වෙලාවට අපිට වෙන්නේ අපි ලබන අත්දැකීම්වල සමුදය පක්ෂය තමයි අපි දැක දැක යන්නේ. දැන් හිතන්න අපි ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් සැලකුවහම ඒ ආශ්වාසයේ හටගන්න පැත්ත, ප්‍රශ්වාසයේ හටගන්න පැත්ත. හුඟක් වෙලාවට අපි ඒක නිරුද්ධ වෙලා යන පැත්ත, ගෙවෙන පැත්ත බලන්නේ නෑ. දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් උපන් දින සාදයක් පවත්වනවා මිසක් අපි මරණය සාදයක් කරගන්නෙ නැනේ. නේද? මැරෙනවා කියල අපි හිතන්නෙත් නෑ. ඒක අපි අර තරම්, එක්තරා අන්දමකින් කියනවා නම් උද්යෝගයකින් ගන්නෙත් නැනේ. අපි ඒකට නිකන් බය වෙච්ච ස්වභාවයක්නේ තියෙන්නේ. නමුත් මේ උපතයි, මරණයයි කියන එක නිකන් ඇදිත්තක් වශයෙන් නිකන් එකට යන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. දැන් එතකොට විපස්සනාවකදී ඇත්තටම මේ හැම අරමුණකම බලන්න පුළුවන් නම් අපිට මේ ඇති වීමත් සමගම එන අනිත් පැත්ත (නැති වීම කියන එක, නිරෝධය කියන එක), එතනත් එතකොට එහෙම නම් අපිට මේ නිරෝධය දැකීමක්, ක්ෂය වීම දැකීමක්, වැය වීම දැකීමක් කියන පැත්තට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට ආශ්වාසයක් ගානේ අපිට ඕක දැකගන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ සමහර විට දැකගන්න පුළුවන්. තවත් ටිකක් එහාට යනකොට සමහර විට මේ එක ආශ්වාසයක් නෙවෙයි මෙතන ආශ්වාස රැසක් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාස රැසක් තියෙනවා. මේ එක එක දැනීමක් තියෙනවා. එක එක ඇතිල්ලීමක් තියෙනවා. එක එක චලනයක් තියෙනවා. එතකොට ඒ චලනයක හටගැනීමක් තියෙනවා. චලනයේ නැති වීමක් තියෙනවා. චලනයක සමුදය පක්ෂයක් තියෙනවා. චලනයක වැය වීමේ පක්ෂයක් තියෙනවා කියලා ඔය වගේ නිකන් අර යෝගාවචරයා දැන් ඇත්තටම අර, මේකෙ

කියලා තියෙනවා වගේ, ඒ වගේ දෙයක් අත්දකිනකොට එයාට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක් වගේ ඒ සාමාන්‍ය සම්මුති මට්ටම ගිලිහිලා ගිහිල්ලා. දැන් එයා ඉන්නේ බොහොම තියුණු මානසිකත්වයක. දැන් මේ දකින අත්දැකීමක් ගානේ, එයා විමසන අත්දැකීමක් ගානේ එයාට එතකොට ඒකෙ ඇති වීමක් නැති වීමක් - උදය වය කියල අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන - එබඳු තත්ත්වයක් තමයි නිරීක්ෂණය වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට ඒක සාර්ථකව කරගෙන යන්න යන්න දැන් එතකොට පහළ වෙන ප්‍රීතිය නිකන් සමහර වෙලාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් දෙනවා **අමානුසී රති හොති සම්මා ධම්මං විපස්සතො**[3] කියලා. මේක නිකන් සාමාන්‍ය මනුස්සයෙකුට නැති සතුටක් එතන තියෙන්නේ. නිරාමිස ප්‍රීතියක් තියෙන්නේ. මොකද, දැන් බාහිර කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් මේ අත්දකින්නේ මේ කයේම මරණය කියලා. නමුත් යෝගාවචරයා ඊට වඩා ගැඹුරක ඉඳගෙන මේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා සිද්ධ වෙන ඒ ක්ෂණික මරණය, මොහොතක් මොහොතක් පාසා සිද්ධ වෙන ඇති වීම්, නැති වීම් ප්‍රවාහය තමයි අත්දකින්නේ. ඉතින් ඒකෙත් ගැඹුරකට යනකොට සමහර විට ඒකෙනුත් හිත මිදිලා, ඒ සංඛත දේවල්වලින් හිත මිදිලා, හිත නිකන් සැහැල්ලු වෙලා, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන, උපාදන නොකරන තත්වයකට වුණත් එන්න ඉඩ තියෙනවා ඉතින් එක අතකින් එතන අපිට කියන්න පුළුවන් අර කලින් හිටිය තැනට සාපේක්ෂව යම් කිසි නිවීමක් තියෙනවා. කලින් තිබිච්ච ඒ සංස්කාරවල ඇති වීමක්, නැති වීමක් දකිනකොට යම් කිසි දුකක් තිබුණා. එයාට තේරුණේ එතන පෙළීමක්, වැය වීමක්, ක්ෂය වීමක්, කැඩීමක්, බිඳීමක්. නමුත් ඒ තුළින් යම් කිසි නුවණක් උපදවගෙන, ඒ සියලු ප්‍රවාහයන් හිතින් අතහැරල දාලා, හිත කිසිවක් උපාදන නොකරන තත්ත්වයකට වගේ සුළු මොහොතකට හෝ පත් වුණා නම් එතන ලොකු නිවීමක් තියෙනවා. එතන ලොකු සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. එතන ලොකු සහනයක් තියෙනවා.

---

3 සුඤ්ඤාගාරං පවිට්ඨස්ස සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො - අමානුසී රති හොති සම්මා ධම්මං විපස්සතො. - ධ.ප. 373

ඉතින් අන්න ඒ වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය හරි සහනශීලී මාර්ගයක් කියල කියන්න පුළුවන්. හිතේ තිබිච්ච දරත ස්වභාවයන්, හිතේ තිබිච්ච ගොරෝසු ගති, හිතේ තිබිච්ච රළු ගති, හිතේ තිබිච්ච උපාදන කරන ගති, හිතේ තිබිච්ච බර ගති ඔක්කොම නිකන් බැහැර කරමින්, ඒවා දුරු කර හරිමින්, හිත සැහැල්ලු කරමින්, සහනශීලී කරමින්, සාමකාමී කරමින්, නිවමින් යන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මං හිතන්නෙ ඔතන අපි මේක මේ නිවනද? මරණයද? කියල කියනවට වඩා, ඒ බුද්ධ දේශනාවේ එන ඒ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් අපි විඳ විඳ ඉස්සරහට යන්න යන්න තමයි ඉතින් මේකෙ අත්දැකීම් තව තව ගොනු කරගන්න හම්බ වෙන්නේ. ඉතින් ඇත්තටම නිවන කියන එක ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේත්, අනෙකුත් සාරිපුත්ත ආදී මහ තෙරුන් වහන්සේලාත්, මහ රහතන් වහන්සේලාත් ඇතැම් විට විවිධ අර්ථකථන ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. ඉතින් මෙතෙන්දි අපි ඒවටත් යන්නෙ නැතුව මේ කරගෙන යන වැඩේ දිගටම කරගෙන යන්න කියලා අපි අවවාදයක් දෙනවා.

<u>ප්‍රශ්</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ ක්‍රමිකව බල ධර්ම හා බොජ්ඣංග ධර්ම ලෙස විකාශනය වන බවක් දැකිය හැකි වුවද ශ්‍රද්ධාව, ඉන්ද්‍රිය හා බල ධර්මවලින් ඔබ්බට බොජ්ඣංග ධර්මයක් ලෙස දැකිය නොහැකිය. මෙම කාරණය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි</u>: ඉතින් ඇත්තටම දැන් මේ කියන කාරණාව ඇත්ත. ඒ කියන්නේ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල තියෙනවා ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියල ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක්. ඉතින් ඒක වර්ධනය වෙලා යනකොට බල ධර්ම වශයෙන් ශ්‍රද්ධා බලය, විරිය බලය, සති බලය, සමාධි බලය, ප්‍රඥා බලය කියලා අපි බල ධර්මයක් වශයෙන් කතා කරනවා. දැන් ඊට පස්සේ අපි හිතමු බොජ්ඣංග ධර්මවලට යනකොට ශ්‍රද්ධාව කියන එක එතන නිකන් හැලිච්ච ගතියක් තමයි පේන්න තියෙන්නේ. නමුත් දැන් ඔතන තවත් කාරණයක් පෙන්නුම් කරනවා. දැන් අපිට කියන්න පුළුවන් සතිය වගේ දෙයක් දියුණු කරනකොට, වීර්යය දියුණු කරනකොට, සමාධිය දියුණු කරනකොට තාමත් මේ නිවන වෙතටම හිත යොමු වෙලාද මේක දියුණු කරන්නේ? කියලා එබඳු ස්වභාවයක් මුලදි ඒ තරම්ම

යෝගාවචරයෙකුට නැහැ. සමහර විට නිවන් දකීමේ වුවමනාව තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් තාම නිවැරදිව එයා ඒ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් වෙතටම නැඹුරු වෙච්ච ගතියක් ඒ මුල් වකවානුවලදී දකගන්න අමාරුයි.

නමුත් බොජ්ඣංග ධර්ම වගේ පැත්තකට එනකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ අර්ථකථනයෙනුත් පෙන්නුම් කරන්නේ - දැන් බොජ්ඣංග කියන වචනයට අර්ථකථනයක් දෙන්නේ **බොධාය සංවත්තනතීති** කියන වචනයෙන් තමයි බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අවබෝධය පිණිසම හේතු වෙනවා කියන අර්ථයෙන් තමයි බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ. දැන් එතකොට මේ මට්ටමකට එනකොට, බොජ්ඣංග මට්ටමකට එනකොට, ඒ කියන්නේ ඒ යෝගාවචරයා තුළම දැන් මේකේ යම් පමණක සාක්ෂාත් වීමක් - ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම නිවන් දැකීමක් නෙවෙයි. නමුත් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සෑහෙන දුරට තමන් තුළ දියුණු වෙලා, බල ධර්මයන් බවට පත් වෙලා, බොජ්ඣංග ධර්මයන් වශයෙන් තමන් තුළ ඒ නිවනට යොමු වෙච්ච ගතියක්, අවබෝධයට යොමු වෙච්ච ගතියක්, අනෙකුත් කටයුතුවලින් බැහැර වෙලා - අනෙකුත් කටයුතු කියන්නෙ මේ වෙන වෙන ලාමක පරමාර්ථයන්ගෙන් බැහැර වෙලා, දැන් හොඳට නිකන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් වෙනුවෙන්ම මේ කුසලතාවයන් දියුණු කරන ගතියක් තමයි පෙන්නුම් කරන්නේ. ඉතින් එතකොට ඇත්තටම දැන් අර නිකන් බාහිර තිබ්ච්ච ශ්‍රද්ධාවකට වඩා තමන්ට දැන් මේ අවබෝධය පිණිස යන ගමනක්. දැන් අපිට ශ්‍රද්ධාව කියල කියන්නේ මුල් අවස්ථාවෙදි ඒ තරම්ම මේ අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච ශ්‍රද්ධාවක් නෙවෙයි. ඒක නිකන් අර බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි තිබ්ච්ච ශ්‍රද්ධාවක්, ගෞරවය මුසු හැඟීමක්, ඇදහීමක් වගේ මට්ටමක් මුලින් තිබුණේ. නමුත් දැන් ටික ටික ගැඹුරකට ගැඹුරකට යන්න යන්න තමන් තුළම මේ පහළ වෙන කුසලතාවය, තමන් තුළම මෝදු වෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, බල ධර්මයන්, ඊළඟට බොජ්ඣංග ධර්මයන් වගේ මට්ටම්වලට එනකොට දැන් ඉතින් එයා විශ්වාසය තබන්නෙ මේ තමා ගැනමයි. එයා විශ්වාසය තබන්නෙ තමන් තුළ දියුණු වෙන මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් ගැනයි. ඉතින් එතකොට එයා තුළ ඇති

වෙන්නෙ එක්තරා අන්දමක අර පරිනත ශ්‍රද්ධාවක්. ඒ කියන්නෙ අර නිකම්ම ඇදහීමේ මට්ටමේ ශ්‍රද්ධාවක් නෙවෙයි. දැන් මේ තමන්ගෙම ප්‍රතිපදාව මත පදනම් වෙච්ච, ධර්මය තුළින් බුදුන් දකින මට්ටමක් එතන කතා කරන්නේ.

ඉතින් එතකොට ඒ එන ශ්‍රද්ධාව මෙතන ඉතින් එහෙම වචනයක් වශයෙන් පෙන්නුම් කරල තිබුණෙ නැති වුණාට, අපිට කියන්නෙ වෙන්නෙ දැන් ඉතින් අර අවබෝධය කරා යන ගමනක් තියෙන්නේ. ධර්මය ඉස්මතු වෙන ගමනක් තියෙන්නේ. ධර්මය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකක්ද දේශනා කරල තියෙන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු මාර්ගය මොකක්ද? බුදුන් කියන්නේ කවුද? කියලා ධර්මය හරහා දකින මාර්ගයක් තියෙන්නේ. දැනගෙන යන ගමනක් තියෙන්නේ. ඉස්සෙල්ලා නිකන් ඒ පැත්තෙත් ගිහිල්ල බලනවා, මේ පැත්තෙත් ගිහිල්ල බලනවා, අරයගෙත් මූණ බලනවා, මෙයාගෙත් මූණ බලනවා. ඒ වගේ තත්ත්වයක් තිබුණේ. නමුත් දැන් එහෙම නෑ. යම් කිසි නිශ්චිත බවක් තියෙනවා. හරි මාර්ගයට එල්ල වෙච්ච ගතියක් තියෙනවා. තමන්ගෙම ප්‍රතිපදාව විශ්වාස කරන ගතියක් තියෙනවා. තහවුරු වෙච්ච ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් අන්න එබඳු ශ්‍රද්ධාවක් ගැන තමයි අපිට ඒ බොජ්ඣංග මට්ටම්වලදී කතා කරන්න සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා බොජ්ඣංග මට්ටමේදි ශ්‍රද්ධාව කියන වචනය සඳහන් නොවුණට, එතන අර පරිණත වෙච්ච ගතියක්, දැන් වෙන කෙනෙක්ව අදහනවා වෙනුවට තමන් තුළ මේ වැඩෙන ගුණ ධර්මයන් අදහන ගතියක්, තමන්ගේ ප්‍රතිපදාව විශ්වාස කරන ගතියක්, තමන්ගේ කුසලතාවය විශ්වාස කරන ගතියක්, ඒක ඉස්සරහින් තියාගෙන යන ගතියක් තමයි පෙන්නුම් කරන්නේ.

51 | වෙදනානුපස්සනාව තුළින් බොජ්ඣඞ්ග වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනා මාලාවේ තවත් අංකයක් සමගයි එකතු වෙන්නේ. අද දවසේත් අපි එහෙම නම් ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න කලින් සුළු මොහොතක් අපි තුළ සතිමත් බව දියුණු කරගෙන ඉමු. අපි තුළ සමාධිමත් බව, ඒකාග්‍රතාවය තව දුරටත් දියුණු කරගමු. ඒ සඳහා සුළු වෙලාවක් අපි එහෙම නම් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව හොඳින් සකස් කරගන්න. ඉස්සරහට බර වෙන්නත් එපා, පිටුපස්සට බර වෙන්නත් එපා. වම් පැත්තට හෝ දකුණු පැත්තට ඇල වෙන්නත් එපා. හොඳට ඍජු, සැහැල්ලු, සමබර ඉරියව්වක් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. දැන් හිස කෙළින් තියාගන්න. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. කය ඍජුව තියාගන්න. බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට තේරුම්ගන්න, නැත්නම් හඳුනගන්න, දැනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. එතන පුංචි ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් මෘදු

ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. අපි මේ වෙලාවෙදි මොකක්වත් බරපතල ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා නළල රැලි ගැන්විලා තියෙන්න බැහැ. සැහැල්ලුවෙන් හිත තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි ඒ නිසාම මුහුණේ මාංශ පේශි සැහැල්ලු වෙච්ච ගතියක්, ඉහිල් වෙච්ච ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන ඉන්නත් එපා. බලන්න මුහුණට අවධානය යොමු කරලා. සුළු මොහොතක් අපිට පුළුවන් සැහැල්ලු ගතියක්, මාංශ පේශිවල ඉහිල් වෙච්ච ගතියක් තියෙන බව හඳුනාගන්න. ඒ වගේමයි බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලත් තද කරගෙන, හිර කරගෙන නැහැ. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. වුවමනාවෙන් ඔසවාගෙන නෙවෙයි සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශිවල කිසිම තද වීමක්, හිර වීමක් ලොකුවට දැනෙන්න බැහැ. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇගේ ඇතිල්ලෙන ගතිය, දැවටෙන ගතිය අපිට දැනගන්න පුළුවන්. සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්නත් පුළුවන්.

තවත් ටිකක් අපි ශරීරයේ යට කොටසට අවධානය යොමු කරනකොට උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම දැනෙන්න පුළුවන්. තව දුරටත් අපි කයේ පහළට යනකොට අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. යටිපතුල් සමහර විට පොළවට ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් කාපට් එකකට, පැදුරකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. අපි මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්වේ සිහියෙන් වාසය කරනවා. ඉතාම සරලයි. මේ සරල ඉඳගත්ත ඉරියව්ව අපි හිත පවත්වන්න, නැත්නම් අවධානය පවත්වන්න භාවිතා කරනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. හුස්ම ගන්නකොට උදරය පිම්බෙන ආකාරය, හුස්ම හෙළනකොට උදරය හැකිළෙන ආකාරය අපිට දැනෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුයි. බෙල්ල ඍජුව තියෙනවා. හිස කෙළින්

තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් දෙක එකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි නාසිකාග්‍රය අසලට අපේ අවධානය ගන්නවා. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බවත් දැනගන්නවා. බොහෝම සන්සුන්ව, කිසි කලබලයක් නැතුව ආශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. හිත තාමත් එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක් තියෙනවා නම්, ආශ්වාසයක් දැනගැනීමත් සමගම 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවත් සමගම 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. හොඳට හිත එකඟ වෙලා, කීකරු වෙලා, සතිය පිහිටලා නම් මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව සන්සුන් මනසකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ගැනම දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්. හොඳට සතිය පිහිටි බව තමන්ට දැන් තහවුරු වෙලා නම්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තව ටිකක් සියුම්ව දකින්න, විවිධ පැතිවලින් බලන්න, ඒවායේ තියෙන සියුම් සියුම් වෙනස්කම් දකින්න උත්සාහවත් වෙන්න. ආශ්වාසයේ තියෙන සිසිල් බවක්, ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන උණුසුම් බවක්; ආශ්වාසය සමහර විට දිගට දැනෙනවා, නැත්නම් කෙටිව දැනෙනවා; ප්‍රශ්වාසය දිගට දැනෙනවා, නැත්නම් කෙටිව දැනෙනවා; නාසිකාග්‍රයේ ඇතුළත ඇතිල්ලෙන බවක් දැනෙනවා, නැත්නම් පිටත ඇතිල්ලෙන බවක් දැනෙනවා. මේ වගේ මේ ක්‍රියාවලිය තුළ සිදු වෙන ඉතාම සියුම් ලක්ෂණ දැකගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ආශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක්. ප්‍රශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය. ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක්. ඊළඟ ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග ඉතාම සියුම්ව ඒවා දැකගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මේ විදිහට හුස්ම රැල්ල සංසිඳිලා තියෙනකොට මේ කයේ සියුම් සියුම් වේදනාවන් පහළ වෙනවා නම්, ඒ එක එකකට අවධානය යොමු කරලා ඒවා ටිකක් විමසලා බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

හොඳයි පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේත් අපි ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං.

උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොතී'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ගිය වාරෙදි ඇත්තටම සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා මේ කායානුපස්සනාව හරහා කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්ම හත දියුණු වෙන්නේ කියලා. මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් දේශනා කරනවා සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියලා. ඉතින් එතකොට අපි ගිය සතියෙදි මතක් කරගත්තා මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් එක්තරා අන්දමක අනුපිළිවෙළකට තමයි දියුණු වෙන්නේ කියලා. මොකද, එක පාරටම තැනින් තැන දියුණු වෙන ගතියක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන ගතියක්. පියවරෙන් පියවර අනුක්‍රමයෙන් වැඩෙන ගතියක් තමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල පේන්න තියෙන්නේ.

ඒ කාරණය හොඳටම සනාථ වෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ එන **ආනාපානසති සූත්‍රයේදි**. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනාපානසතිය නැමති එකම කමටහන පාවිච්චි කරලා කොහොමද කායානුපස්සනාව දියුණු කරගන්නේ, කොහොමද වේදනානුපස්සනාව දියුණු කරගන්නේ, කොහොමද චිත්තානුපස්සනාව දියුණු කරගන්නේ, කොහොමද ධම්මානුපස්සනාව දියුණු කරගන්නේ කියන කාරණාව පැහැදිලි කරල දෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදි** ඇත්තටම ආනාපානසතිය තියෙන්නේ කායානුපස්සනා කොටසේ. නමුත් ඒක තව දුරටත් වර්ධනය කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කියල දෙන 16 ආකාරයකට, නැත්නම් පියවර 16 කට ආනාපානසතිය වැඩීම හරහා අපිට පුළුවන්කම ලැබෙනවා මේ සතිපට්ඨාන හතරම නිවැරදිව වඩන්න. දැන් එතනින් නොනැවතී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට අපිට

කියල දෙනවා මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ක්‍රමානුකූලව වඩනකොට කොහොමද මේ මනසක බොජ්ඣංග ධර්ම හත දියුණු වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒක සම්බන්ධයෙන් තමයි අපි ගිය වර සාකච්ඡා කළේ කොහොමද කායානුපස්සනාවක් යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරද්දි එයාගෙ හිතේ මේ අනුපිළිවෙළින් සතිය, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, සමාධි ආදී මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩෙන්නේ? කියන කාරණාව.

ඉතින් ඒ නිසා අද අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ වේදනානුපස්සනාවක් වඩනකොට යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ කොහොමද මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත දියුණු වෙන්නේ කියන කාරණාව ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න. දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි කායානුපස්සනාව ගැන කතා කරද්දි එක උපක්‍රමයක් ගැන කතා කළා - අපි හිතමු ආනාපානසතිය ගැන. ආශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා, ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. එතකොට කයටම නිදහසේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි දැනුවත් වෙනවා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ගැන. ඉතින් එතකොට ඒකෙ මුල් අවස්ථාවෙදි හිත පිට යන හින්ද අපි 'ආශ්වාසයක්' 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියලා, නැත්නම් 'IN' 'OUT' කියලා මෙනෙහි කළා. නමුත් පස්සේ ටික ටික මේ හිත එකඟ වෙන්න එකඟ වෙන්න, හිතේ සතිමත් බව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න අපි ඒ මෙනෙහි කිරීම් නතර කරලා හොඳට සන්සුන් වෙච්ච මනසකින්, නිශ්ශබ්ද වෙච්ච මනසකින් හැම ආශ්වාසයක් ගානෙම දැනුවත් වුණා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙම දැනුවත් වුණා. ඉතින් එතකොට ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමකට එනකොට තමයි යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නේ 'එක පැත්තකින් මේ ක්‍රියාවලියට මම මැදිහත් විය යුතු නෑ. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය කියල කියන්නේ කය නිරන්තරයෙන් ස්වාභාවිකව නියැලෙන කාර්යයක්. ඒක මම පාලනය කරන්න යා යුතු නෑ. ආනාපානසතිය වඩනවා කියලා කිසිසේත්ම මම මේ කායික ක්‍රියාවලියට කිසිදු බලපෑමක් එල්ල කළ යුතු නෑ. මට තියෙන්නෙ ඒ ක්‍රියාවලියට සැහැල්ලුවෙන් වෙන්න ඉඩ දීලා, ස්වාභාවිකව වෙන්න ඉඩ දීලා ටිකක් පැත්තකට වෙලා ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්නයි. අර අවධානය මෙතන පවත්වන්නයි තියෙන්නේ. මධ්‍යස්ථව,

උපේක්ෂා සහගතව, සැහැල්ලුවෙන් මේ කටයුත්ත වෙන්න ඉඩහැරලා බලන්නයි තියෙන්නේ'. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ මැදහත් බවක්, නැත්නම් අරමුණ දුරස්ථව තියලා අරමුණත් අතර යම් කිසි පරතරයක් සහිතව මේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කරන බවක් දැන් ඔන්න යෝගාවචරයා ටික ටික ඉගෙනගන්නවා.

ඔන්න ඔය අභ්‍යාසය තව දුරටත් වර්ධනය වෙච්ච මට්ටමක් අපිට වේදනානුපස්සනාවෙදි දැකගන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපි සැප වේදනාවක් භුක්ති විඳිනකොට, නැත්නම් සැප වේදනාවක් අත්විඳිනකොට ඒකට නිකන් හිත නිතැතින්ම ඇලිලා යන ගතියක්, ඒ වෙතට නැඹුරු වෙන ගතියක්, ඒක ගැන ලොකු අවධානයක් යොමු කරලා, ඒකටම හිත යොමු කරලා, ඒකෙම දැවටිලා, ඒකෙම පැටලිලා, ඒකෙම ඇලිලා උපාදන කරගෙන ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපි හිතමු දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොට ඉතින් එතන තියෙන්නෙ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. අපි මේ දුක් වේදනාව දුරු කරගැනීම සඳහා ලොකු වෑයමක් දරනවා. ඒක මගේ කියාගන්නවා. ඇයි මට මෙහෙම වුණේ? කියාගන්නවා. ඉතින් අන්න ඒ වගේ මේ දුකෙන් පැන දුවන්න යන ගතියක්, දුකෙන් බැහැර වෙන්න යන ගතියක්, දුක ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක්, දුක පිළිකුල් කරන ගතියක්, මනසේ ඒ නිසා ඇති කරගන්නා එක්තරා අන්දමක ආතතියක් පේන්න තියෙනවා. ඊළඟට අපි උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහා යනකොට ඒ ගැන එච්චර දැනුවත් බවක් අපිට නැහැ. ඒක ටිකක් කම්මැලි දනවනසුලුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒක මගහරවමින්, අපි ඒ වෙනුවට සැප වේදනාවක් හොයන්න, නැත්නම් අපි කැමති දෙයක් කරන්න නිතැතින්ම පෙළඹෙනවා.

මෙන්න මේ වගේ සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාවක් තමයි අපි මේ සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන වේදනාවන් කෙරෙහි දක්වන්නේ. නමුත් වේදනානුපස්සනාවක් වඩාගෙන යන යෝගාවචරයාට ඊට වඩා හාත්පසින් වෙනස් පිළිවෙළක් තමයි තියෙන්නේ. එයාට අර කායානුපස්සනාවෙදි ඉගෙනගත්ත ඒ මධ්‍යස්ථව අරමුණක් දිහා දැකීමේ කුසලතාවය දැන් මෙතෙන්දි උපයෝගී වෙනවා. සැප වේදනාවක් හරහා යද්දිත් ඒකට ඇලෙන්නෙ බැඳෙන්නෙ නැතිව, ඒ වෙතට රිංගගන්න

යන්නෙ නැතිව ඒක පැත්තකින් තියලා, ඒකට ස්වාභාවිකව ඉන්න ඉඩ හැරලා, පැත්තකට වෙලා බලන ආකල්පයක් තමයි දැන් යෝගාවචරයා තුළ දියුණු වෙලා එන්නේ. ඉතින් එතකොට තියෙනවා එක්තරා අන්දමක කුසලතාවයක්. අර කලින් තිබුණ ලාමක ගතිය වෙනුවට දැන් තියෙන්නේ නිකන් පරිණත ගතියක්. සැප වේදනාව එන්න ඉඩහැරලා නිකන් ඒ දිහා අනුන්ගෙ සැප වේදනාවක් බලනවා වගේ බලන ගතියක්. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවක් කියල කියන්නේ. දුක් වේදනාවත් මගේ කරගන්න යන්නෙ නැතුව මේක ඇවිල්ලා හුදෙක් දුක් වේදනාවක් කියල තේරුම් අරගෙන ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒක නිරීක්ෂණය කරන ගතියක් අන්න යෝගාවචරයා තුළ දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ගොඩනැගීගෙන එනවා. උපේක්ෂා වේදනාවත් එහෙමමයි. ඒ උපේක්ෂා වේදනාව කම්මැලියි කියලා, එපා වෙනවා කියලා, ඒකාකාරියි කියලා එහෙම අතහැරල දන්නෙ නැතිව ඒකත් ඉතාම සියුම්ව දකින්න උත්සාහවත් වෙන ගතියක්, ඒ ගැනත් මධ්‍යස්ථව බලන ගතියක්, දුරස්ථව බලන ගතියක් තමයි යෝගාවචරයා අත්දකින්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙන්න මේ කුසලතාවයන් ටික එක අතකින් හිතේ දියුණු කරගැනීම වැදගත් වෙනවා වේදනානුපස්සනාව සාර්ථකව කරගෙන යන්න නම්.

අපි හිතමු යෝගාවචරයා දැන් ටික ටික ඕක දියුණු කරලා යම් මට්ටමකට ආවට පස්සේ දැන් ඉතින් අපිට කතා කරන්න පුළුවන් කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ කියලා. අපි හිතමු පින්වත්නි, ඔන්න අපි වාඩි වෙලා ඉන්නවා. සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට යම් කිසි කායික සුවයක් දැනෙනවා. කය තුළ එක්තරා අන්දමක සැහැල්ලුවක්, එහෙම නැත්නම් කය ඇතුළේ නිකන් ප්‍රීති ස්වභාවයක්, හිත ඇතුළේ ප්‍රීතිමත් ස්වභාවයක්, එහෙමත් නැත්නම් කයේ දැනෙන යම් කිසි සැපදායී වේදනාවක් යම් අවස්ථාවක අපිට දැනගන්න හම්බ වෙනවා නම්, අපි හිතමු දැන් අපි එතනට විශේෂයෙන් අපේ අවධානය යොමු කරලා බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අර දියුණු කරගත්ත සතිය, ඒකාග්‍රතාවය මෙතෙන්ට යොමු කරලා දැන් යෝගාවචරයා ඒක නිරීක්ෂණය කරනවා. සමහර වෙලාවට මේක මුලදි අසාර්ථක වෙන්න පුළුවන්. මොකද, තාමත් අපිට ඒ අරමුණකට

හරියටම හිත එල්ල කරලා බලාගන්න තේරෙන්නෙ නැත්නම්, එතකොට මේක ටිකක් අසාර්ථක වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ අභ්‍යාසයේ එයා නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න ඒ යෝගාවචරයටම තේරෙනවා දැන් නම් නිකන් අර අරමුණට මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්න ගතියක්, හොඳට අරමුණයි මේ නිරීක්ෂණය කරන මනසයි එක ඉරකට ආවා වගේ ගතියක් යෝගාවචරයට දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ දැන් හොඳට ඒ කටයුත්ත නිකන් පට්ටල වුණා කියල කියන්න පුළුවන්. මෙතෙන්දි තමයි ඇත්තටම අරමුණයි, ඒ නිරීක්ෂණය කරන මනසයි සමපාත වුණේ. දැන් තමයි හොඳට නිරීක්ෂණයක් සඳහා අවකාශය තියෙන්නේ.

දැන් ඊට පස්සෙ මේ අරමුණේ හැම පැතිකඩක්ම එයාට දකගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ වගේමයි හිත දැන් අතීතෙට දුවන්නෙත් නෑ, අනාගතේට දුවන්නෙත් නැහැ. හිත වික්ෂිප්ත වෙලත් නැහැ. මේ පැමිණෙන පැමිණෙන, නැත්නම් ඒ වේදනාවේ සම්පූර්ණ විකාශය දකගැනීම සඳහා දැන් එයාට අවස්ථාවක් තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ සැප වේදනාව තුළට හොඳට දැන් මේ සතිමත් වෙච්ච හිත, ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිත යොමු වෙච්ච අවස්ථාව එහෙම නම් අපිට මේ සඳහා ඇරඹුමක්, නැත්නම් පිවිසුමක් ලැබුණා, නැත්නම් ප්‍රවේශයක් ලැබුණා කියල කියන්න පුළුවන්. එතන තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයේ ආරම්භය කියල කියන්න වෙන්නේ. මොකද, දැන් කලින් නම් තිබුණේ ටිකක් අර එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක්, හරියට පට්ටල නොවෙච්ච ගතියක්. නමුත් දැන් හරියටම නිකන් වේදනාවට හිත එල්ල වෙලා, හරියටම ඒ සඳහා සැකසිලා, හිත එතෙන්ටම නාභිගත වෙලා ඉන්න ගතියක් එහෙම නම් තියෙනවා. එතන අන්න සති සම්බොජ්ඣංගයක් ආරම්භ කරන මට්ටම කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඊට පස්සෙ මේක නැවත නැවත ඉතින් මේ මට්ටම හදගන්නවා. යෝගාවචරයෙක් ඊළඟ වේදනාව දිහාත් බලනවා, නැත්නම් මේ වේදනාවෙම විවිධාකාර වෙනස් වීම් දිහාත් බලනවා, ඊට පස්සෙ වෙනත් තැනක පහළ වෙච්ච වේදනාවක් දිහාත් බලනවා කියලා මෙන්න මේ විදිහට මේ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාව බලන්න බලන්න ඒ පට්ටල භාවය, නැත්නම් හොඳට අතීතයෙන් අනාගතයෙන් හිත මුදවලා එතනට යොමු කරලා මේ මොහොතේ මතු වෙන අරමුණේ ඉන්න ස්වභාවය හොඳට සකස්

වෙන අවස්ථාවක් පාසා එයා සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරන්න ආරම්භ කරනවා. ඒ තුළ හොඳට හිත පැවැත්වීම හරහා ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය මේ පුහුණුව හරහා දියුණු කරගෙන යනවා.

දැන් ඊට පස්සේ අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් එතනින් නතර නොවී මේ වේදනාවම දැන් එයා විමසලා බලන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒ කියන්නෙ මොකක්ද මේ වේදනාවේ සිද්ධ වෙන්නේ? මෙතන තියෙන්නෙ තනි වේදනාවක්ද? නැත්නම් මෙතන තියෙන්නෙ වේදනා පොකුරක්ද? වේදනා සමූහයක්ද? මේ වේදනාවන් එක සමානවද පහළ වෙන්නේ? නැත්නම් මේවායේ තීව්‍රතාවයන්ගේ යම් යම් වෙනස්කම් තියෙනවද? කියලා අර ටිකක් කුතුහලයකින් යුක්තව මේක නිකන් විමසා බලන ගතියක්, ඒ ගැන හොඳට සෙවිල්ලෙන් ඉන්න ගතියක්, සොයා බලන ගතියක්, නිරීක්ෂණය කරන ගතියක් තමයි අපිට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය සඳහා පාදක වෙන්නේ. ඒ මට්ටම පටන්ගත්තා නම්, දැන් එයා හොඳට සොයන්න පටන්ගත්තා නම්, විමසා බලන්න පටන්ගත්තා නම්, මේ වේදනාව විනිවිදලා දකින්න උත්සාහවත් වුණා නම්, අන්න ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න දැන් එයා ආරම්භ කළා කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් මෙබඳු දෙයක් කරන්න සමහර විට හිත මැලි වෙන්න පුළුවන්. මොකද, මේ සැප වේදනාවත් එක්ක සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න තමයි හිත කැමති. ඒ තුළ යම් කිසි ප්‍රමෝදයක් තියෙනවා, එහෙමත් නැත්නම් සැපයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක විමසලා බලන්න ඔය තරම් හාර අවුස්සන්න යන්නෙ නැතුව මට මේ සැප වේදනාව විඳගෙන සුවයෙන් ඉන්න බැරිද? කියල තමයි සමහර වෙලාවට අපේ හිතේ ආකල්පයක් ඇති වෙන්නේ. නමුත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේදී ඊට වඩා ටිකක් අර සැප වේදනාව විමසා බලන ගතිය වැදගත් වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි වීර්යයක් වශයෙන් අපිට අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේ කටයුත්ත දිගට කරන්න, හිත ටිකක් පැකිළෙද්දි ඒ සඳහා උත්සාහවත් වෙන්න, එයාට වැටෙන්න නොදී මුළුගැන්වෙන්න වෙන්න නොදී ඒක ආරම්භ කරන්න තමයි වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඔන්න ඔතනදි තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වශයෙන් පාදක වෙන්නේ, වැඩෙන්නේ. දැන් නැවත නැවත මතු වෙන මතු වෙන ඒ වේදනාව

මගහරවාගන්නෙ නැතිව ඒ හැම වේදනාවක් ගානෙම දැනුවත් වෙන්න, ඒක විමසා බලන්න, තීක්ෂණව ඒ දිහා දකින්න, විවිධ පැතිවලින් බලන්න දැන් යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවත් වෙද්දි ඒ වුවමනා කරන වීර්යය, නොපසුබස්නා වීර්යය තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වශයෙන් දැන් මේ සැප වේදනාවක් හරහා යනකොට ඒ යෝගාවචරයා අත්දකින්නේ, නැත්නම් ටික ටික දියුණු කරන්නේ.

අපි හිතමු දැන් මේක සාර්ථක වෙලා එනකොට, හිතත් දැන් මේ හැකියාව දියුණු කරගෙන එනකොට දැන් ඉතින් හිතට යම් කිසි සහනයක් තියෙනවා. මොකද, දැන් යම් කුසලතාවයක් වර්ධනය කරගත්තා. අමාරුවෙන් දියුණු කරගත්තා. දැන් ඔන්න හිත ඒ කටයුත්තේ සාර්ථකව නියැලෙනවා. එතකොට අන්න හිතේ යම් කිසි සතුටක්, ප්‍රමෝදයක් මේ කටයුත්තේ සාර්ථකත්වය දැකීම හරහාම, එහෙම නැත්නම් මේ තොරතුරු ටික තමන්ට හොඳට ලැබීම හරහා, මේ අරමුණ හොඳට විනිවිද දැකීමේ හැකියාව හරහා ඒ යෝගාවචරයා අත්දකින්න පුළුවන්. එතන තමයි අන්න පහළ වෙන එක්තරා අන්දමක නිරාමිස ප්‍රීතියක්, සතුටක්, ප්‍රමෝදයක් එයා අත්දකින්නේ. එතන තමයි එහෙනම් පීති සම්බොජ්ඣංගයක් - තාම කතා කරන්නේ සැප වේදනාවක් නිරීක්ෂණය කරන මට්ටම හරහා - ඒ යෝගාවචරයා අත්දකින්නේ. දැන් සමහර විට මේ මට්ටමට එනකොට මේ වේදනාවේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක්, වෙනස් වීම් ස්වභාවයක්, විපරිණාමයට ලක් වීමක්, තැනින් තැනට මේ විවිධ සැප වේදනාවන් පහළ වීමක්, මේ වගේ විවිධ අන්දමින් එයාට ධම්මවිචය පැත්ත දියුණු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා එයා නැවත නැවත වීර්යය කරනවා වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ දේවල් දකින්න දකින්න මෙයා තුළ ප්‍රමෝදයක්, සතුටක්, ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා වෙන්න පුළුවන්.

දැන් මෙහෙම මේ කයේ විවිධ තැන්වල පහළ වෙන මෙබඳු වේදනාවන් දකිමින් එයා වාසය කරද්දි දැන් අන්න හිත එක්තරා අන්දමකින් සැහැල්ලු වෙනවා, කය සැහැල්ලු වෙනවා. මොකද, දැන් එච්චර අමාරුවක් නැහැ වැඩේ. එයාට දැන් දියුණු කරගත්ත කුසලතාවයක් තියෙනවා. තමන් තුළම එක්තරා අන්දමක හැකියාවක් දැන් දියුණු වෙලා තියෙනවා. මතු වෙන මතු වෙන වේදනාව

දකගැනීමේ කුසලතාවයක් එයාට දැන් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා දැන් අමාරුවක් නෑ. සැහැල්ලුවෙන් වැඩේ කරගෙන යන්න පුළුවන්. දැන් අන්න කායික මානසික සැහැල්ලුවක් - කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කියන ඔන්න ඔය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය දැන් ටික ටික වර්ධනය වෙනවා. මුලදි තිබුණෙ නෑ එබඳු සැහැල්ලුවක්. මුලදි ටිකක් ප්‍රයත්නයක් තිබුණේ. අමාරු වැඩක් තිබුණේ. නමුත් දැන් එහෙම නෑ. දැන් අන්න ක්‍රමානුකූලව මේ පුහුණුව සාර්ථක වීම හරහා දැන් ඒ යෝගාවචරයා එක්තරා අන්දමක සැහැල්ලුවක් - කායික මානසික සැහැල්ලුවක් අත්දකිනවා.

දැන් එබඳු වාතාවරණයක් නම් හිතේ පවතින්නේ, දැන් ඉතින් හිතට වෙනත් පැතිවල යන්න වුවමනාවක් නෑ. හිත වික්ෂිප්ත වෙන්න වුවමනාවක් නෑ දැන්. මොකද, ඇතුළතම ප්‍රීතියක් තියෙනවා. ඇතුළතම සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. ඇතුළතම සැපයක් තියෙනවා. එහෙම නම් ඒ සැපවත් භාවය, සැහැල්ලු ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය දැන් හිතේ දකගන්න පුළුවන්. දැන් ඉතින් ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතක්, සමාධිමත් වෙච්ච හිතක්. අන්න ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය දැන් එහෙම නම් මේ ක්‍රියාවලිය හරහා වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් දැන් වැඩෙනවා. ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර මේ හැම අරමුණක් ගානෙම එයා එතන එතන සතිමත් වෙනවා. ඉතින් අපිට මේකට කියන්න පුළුවන් ඛණික සමාධියක් කියලා. ඒ මතු වෙන අරමුණක් ගානෙ සතිමත් වීමක්. මතු වෙන අරමුණක් ගානෙ සමාධිමත් වීමක්, ඒකාග්‍රවීමක්. නැතුව එක දිගට පවතින නිමිත්තක සතිමක් වීමක් නෙවෙයි මේ අපි කතා කරන්නේ. මේ කතා කරන්නේ විපස්සනාවක් හරහා - ධම්මානුපස්සනාවක මේ අපි ඉන්නේ - ඉතින් එතකොට මේ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවක් හොඳින් දකගන්නා මට්ටමකදි පහළ වෙන එක්තරා අන්දමක සමාධිමත් ගතියක්.

අපි හිතමු දැන් මේ ටික ඔක්කොම හොඳට ඔය අන්දමින් සාර්ථකව සිද්ධ වෙනවා නම්, දැන් ඉතින් යෝගාවචරයට අමුතුවෙන් සකස් කිරීමක් කරන්න දෙයක් නෑ. එයාට තියෙන්නෙ දැන් මේ කටයුත්ත සාර්ථකව වෙන්න ඉඩ හැරලා ටිකක් මැදහත්ව ඒ දිහා බලන්නයි තියෙන්නේ. උපේක්ෂාවෙන් බලාගෙන ඉන්නයි තියෙන්නේ.

මෙන්න මේ මැදහත්, උපේක්ෂා සහගත, මධ්‍යස්ථ බැල්ම තුළ තමයි, ඇත්තටම ඒ ආකල්පය තුළ තමයි දැන් උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නේ. එතකොට ඒ මට්ටමට එයා - අපි හිතමු තමන්ගේ භාවනා සැසියේදි, නැත්නම් භාවනා වාරයේදි ටිකක් වෙලා යනකොට එතෙන්ට එයා පත් වෙනවා. මුලදි අපි හිතමු ක්‍රමානුකූලව අර විදිහට සතිය තහවුරු කරගත්තා. දැන් ඔන්න විමසන්න පටන්ගත්තා. ඒක සාර්ථක කරගැනීම සඳහා යම් කිසි වීර්යයක් යෙදුවා. ඒක සාර්ථක වෙනකොට ඔන්න දැන් යම් කිසි ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. දැන් මේ කියන්නේ ටික ටික මේ භාවනාවේ ඒ කාල පරිච්ඡේදය ගත වෙන ආකාරය. ඊට පස්සේ තව ටිකක් අග හරියට එනකොට ඔන්න දැන් සාර්ථකයි. ඔක්කොම ටික හොඳට සිද්ධ වෙනවා. දැන් තියෙන්නෙ පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්න. දැන් අන්න උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ බැලුවහම එයා අත්දකින්නේ සමහර වෙලාවට, නැත්නම් නිරීක්ෂණය කරන්නෙ සැප වේදනාවක්. නමුත් ඒ හරහා එයා තුළ වැඩෙනවා විවිධාකාර අන්දමේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතක්. අපි තව උදාහරණයක් ගත්තොත්, මෙතෙන්දි කොහොමද දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොට බොජ්ඣංග හත දියුණු කරන්නේ? අපි හිතමු දැන් අර වගේ සැප වේදනාවකට නම් හිතේ යම් කිසි ආශාවක් තියෙනවා. ඒක සතුටින් කරන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. නමුත් හුඟක් වෙලාවට දුක් වේදනාවක් හිත ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක්, ඒකට ගැටෙන ගතියක්, ඒක එපා වෙන ගතියක්, මගේ කරගන්න ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. නමුත් වේදනානුපස්සනාවෙදි ඔන්න ඔය සමබරතාවය ඒ යෝගාවචරයා හඳුගන්න අවශ්‍යයි, කොහොමද අර කලිනුත් මං මතක් කළා වගේ යම් කිසි දුරස්ථ භාවයක් සහිතව මේ වේදනාව මගේ කරගන්න යන්නෙ නැතිව මේ දුක් වේදනාව ඇවිල්ලා හුදෙක් දුක් වේදනාවක් පමණයි කියලා ඒක දිහා මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කරන ගතිය. ඉතින් ඒක හඳුගත්තා නම් එතකොට එයාට තේරෙනවා දැන් පැමිණෙන පැමිණෙන දුක් වේදනාවට සාදර වෙන්න පුළුවන්. යම් කිසි දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. අපි හිතමු දැන් එක තැනක රිදෙනවා. ඉතින් එතෙන්ටත්

අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. තවත් තැනක රිදුමක් කැක්කුමක් පහළ වෙනවා. එතෙන්ටත් අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. තවත් තැනක අපි හිතමු නිකන් මදුරුවෙක් කනවා වගේ දැනෙනවා. එතෙන්ටත් අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. තවත් තැනක් නිකන් පසාරු කරගෙන යනවා වගේ දැනෙනවා. එතෙන්ටත් අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ වගේ මේ කයේ නිරන්තරයෙන් පහළ වෙන විවිධ දුක් වේදනාවන් මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවක් පාසා කිසිවක් මගහරවගන්නෙ නැතුව තමන් ඒ අවධානය යොමු කරන සැණින් එතනට අවධානය යොමු වෙලා හිත එතන නැවතිලා වගේ ඒක බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතිය තියෙනවා නම්, එහෙනම් අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් සති සම්බොජ්ඣංගය ඒ හරහා දියුණු වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ අපිට වුවමනා තැනට දැන් අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. ඒක ඇවිල්ල මේ වෙලාවෙදි නම් දුක් වේදනාවක්. එතෙන්ට අවධානය යොමු කළා. දැන් ඒ හිත හරිම කීකරු වෙලා අපි කියන දේ අහලා දැන් ඒ දුක් වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන්න සූදනම්. මේ දේ නැවත නැවත කරන්න කරන්න අන්න සති සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

ඊට පස්සේ මේ දුක් වේදනාව දැන් ටිකක් කුතුහලයකින් යුතුව බලන්න ඕනෑ. මොකක්ද මේ දුක් වේදනාවක් කියල කියන්නේ? මේක මේ එක දිගටම එකම තීව්‍රතාවයකින් පවතින දුකක්ද? නැත්නම් මෙතන මේ එක දුකක්ද තියෙන්නේ? නැත්නම් දුක් සමූහයක්ද? කුඩා කුඩා දුක් වේදනා සමූහයක්ද මෙතන තියෙන්නේ? එකම ආකාරයකටද මේක තියෙන්නේ? සමූහයක් වශයෙන් දැක්කා නම් ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවක් කොච්චර වෙලා පවතිනවද? බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරපු ඒ උපමාවෙදිත් පෙන්නන්නේ **වෙදනා බුබ්බුළූපමා** කියලා, හරියට නිකන් වර්ෂා කාලයකදි ජලාශයකට වැස්සක් වහිනකොට වැහි බිංදුවක් ගානෙ ජල බුබුලක් පහළ වෙනවා. එතන එතනම බිඳිලා යනවා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් නිකන් අපිට මේ වේදනානුපස්සනාවක යෙදෙනකොට හඳුනගන්න පුළුවන් නම්, ඉතින් එක්තරා අන්දමක පුංචි කුතුහලයක් අපේ හිතේ ඇති කරගෙන මේ දේ හොඳට විමසල බලන්න පුළුවන් නම්, මේ වේදනාවෙන් අපි ඉගෙනගන්න ආකල්පයක් නම්

අපිට තියෙන්නේ, අන්න එතකොට තමයි මේ දුක් වේදනාවත් අපි එක්තරා අන්දමක පරීක්ෂණයකට, එහෙමත් නැත්නම් නිරීක්ෂණයකට, විමසා බැලීමකට භාජනය කරන්නේ. එතන තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් එතකොට මේ දේ නැවත නැවත කරනවා. සියදහස් වාරයක් මේ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවන් හොඳට විමසා බැලීමට ලක් කරනවා. දුක් වේදනාවන් මේ. හැබැයි ඒ දුක් වේදනාවෙන් හිතේ කිසිම චකිතයක් ඇති කරගන්නෙ නෑ. එහෙමත් නැත්නම් ඒක මගේ කරගන්න යන්නෙ නෑ. කෙලෙස් පහළ කරගන්න යන්නෙ නෑ. මේකට ද්වේෂයක් ඇති කරගන්න යන්නෙ නෑ. හිතේ තියෙන්නෙ මධ්‍යස්ථ බවක්. දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා, ඒක හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනවා, විමසා බලනවා. දැන් ඉතින් මේක කරන්න සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, සමහර වෙලාවට පහළ වෙන්නේ ටිකක් තීව්‍ර දුක් වේදනා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් හොඳ ඉවසීමකින් යුක්තව, හොඳට වීර්යවන්තව මේ කටයුත්ත අඛණ්ඩව කරන්න නම් අන්න වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මේ හරහා අන්න විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මෙබඳු දුක් වේදනාවක් - අපි හිතමු කයේ දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙද්දිත් ඒ දේ මේ අන්දමින් හොඳට සාර්ථකව ඒ යෝගාවචරයා දියුණු කරගෙන යනවා නම්, සමහර වෙලාවට මේ සාර්ථකත්වය හරහා හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් එක්තරා අන්දමක සොම්නසක්. හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් එක්තරා අන්දමක අර සාර්ථකත්වය මත පහළ වෙච්ච නිරාමිස ප්‍රීතියක්. ඔන්න ඔය අන්දමින් එහෙම නම් අපිට මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය පාදක කරගත්ත පීති සම්බොජ්ඣංගයක් මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ අන්දමින් දියුණු කරගෙන යනකොට දැන් ඔන්න කය සැහැල්ලුයි, හිත සැහැල්ලුයි. මොකද, ඒ කායික දුක් වේදනාවෙන් හිත බරක් ගත්තෙ නෑ. හිත පීඩනයකට ලක් වුණේ නෑ. හිත පෙළෙන්න ගත්තෙ නෑ. මොකද, දැන් ඒ යෝගාවචරයා දන්නවා ක්‍රමය. එයා දන්නවා කොහොමද මේක බලන්න ඕනි කියලා, කොහොමද නිරීක්ෂණය කරන්න ඕනි කියලා. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන ඒ දුරස්ථ භාවය, නැත්නම් ඒකෙන් ඈත් වෙලා බලන ආකාරය පිළිබඳව යම්

අවබෝධයක් යෝගාවචරයට තියෙනවා. ඒ නිසාම අන්න එයාට දැන් පුළුවන් මේ දුක් වේදනාව තුළිනුත් එක්තරා අන්දමක කායික මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති කරගනිමින් මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්න. කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කියන ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙන්න දැන් එහෙනම් පටන්ගන්නවා.

අපි හිතමු මේක දැන් සාර්ථකයි නම් දැන් ඉතින් හිත එහෙ මෙහෙ යන්නෙ නෑ. හිත තියෙන්නෙම ඒකාග්‍ර වෙලා. මේ පැමිණෙන පැමිණෙන දුක් වේදනාව තුළ දැන් හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. ඒ ක්ෂණික සමාධිය දැන් වේදනාව මතට නැවත නැවත යොමු වෙනවා. සමාධිය දියුණු වෙනවා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා.

ඉතින් සියල්ල හොඳින් සිද්ධ වෙනවා නම්, මේ කටයුත්ත සාර්ථකව හිත විසින්ම හොඳින් කරගෙන යනවා නම්, යෝගාවචරයට අළුතෙන් වෙනස් කරන්න කියල දෙයක්, එහෙම නැත්නම් සකස් කරන්න කියල දෙයක් නැහැ. මොකද, ඒ කටයුත්තේ සාර්ථකව හිත විසින්ම නියැලෙනවා. එහෙම නම් එයාට පුළුවන් ඒ දිහා සන්සුන්ව බලාගෙන ඉන්න. එතන තමයි උපේක්ෂා වීමක්, මධ්‍යස්ථ වීමක්, පැත්තකට වෙලා බලා සිටීමක්, මුකුත් නොකර සිටීමක්, නිරීක්ෂණයට හොඳින් වෙන්න ඉඩ හැරීමක්, එතෙන්ට අපි අත දන්නෙ නැතුව බලාගෙන සිටීමක්, සිදු වීමට ඉඩ හැරීමක්, අත්දැකීම විඳගන්නවා හැබැයි තමයි අයින් වෙලා, මම අයින් වෙලා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයකදි තමයි එහෙම නම් මෙන්න මේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය මේ කටයුත්ත හරහා දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් එතකොට අපි කතා කළා සැප වේදනාවක් හරහා ඒ සැප වේදනාව නිරීක්ෂණයට බඳුන් කරද්දි කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ? දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොට ඒක නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කරද්දි, වේදනානුපස්සනාවට ලක් කරද්දි, කොහොමද ඒ හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ? දැන් එතකොට තවත් වෙලාවකදි තියෙන්න පුළුවන් උපේක්ෂා වේදනාවන්. උපේක්ෂා වේදනාවකදිත්, එබඳු උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහා යනකොටත් අපිට පුළුවන්කම තියෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරගන්න. අපි

හිතමු උදාහරණයක් වශයෙන් අපි වාඩි වෙලා ඉන්නවා. කය සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. ලොකුවට දෙයක් දැනෙන්නෙ නෑ කියල කියමු අපි. සැපකුත් නෑ, දුකකුත් නෑ. තියෙන්නෙ නිකන් උදාසීන ගතියක්. නමුත් මෙබඳු මට්ටමකට එනකොට සමහර වෙලාවට අපි නිකන් කිරා වැටෙනවා, ඇලිමැලි ගති පහළ වෙනවා, ඇනුම් යනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ අපි තුළ ඒ අවශ්‍ය කරන සමබරතාවය නෑ. තාම නිකන් හිත මුළුගැන්වෙන ගතිය තියෙන්නේ. උදාසීන ගතිය තියෙන්නේ. නමුත් මේ කයේ තියෙන ඒ උපේක්ෂා සහගත බව, මේ මොහොතෙදි අත්දකින ඒ උපේක්ෂා වේදනාව අපිට හොඳට අවදියෙන් බලන් ඉන්න පුළුවන් නම්, සතියෙන් බලන් ඉන්න පුළුවන් නම්, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව බලන් ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නෙ අන්න එයා තුළ අවදිමත් ගතියක් තියෙනවා. සතිමත් බවක් තියෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහා යනකොට අනිවාර්යයෙන් ඔන්න ඔය හැකියාව වැදගත් වෙනවා. මොකද, සාමාන්‍යයෙන් නම් සැප වේදනාවක් හරහා යනකොට හිතේ අවදිමත් ගතිය වැඩියි. දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොටත් සමහර වෙලාවට හිතේ අවදිමත් ගතිය වැඩියි. නමුත් උපේක්ෂා වේදනාවකදි සාමාන්‍යයෙන් හිත නිකන් පසුබහින ගතියක්, හිතට නිකන් අර වැඩ නැති වෙච්ච ගතියක්, උදාසීන ගතියක්, ඒකාකාරී ගතියක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා නින්දට වැටෙන්න තියෙන අවකාශයක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒවා වළක්වාගෙන, හොඳ සිහියක් පවත්වමින්, අවදිමත් බවක් පවත්වමින් යෝගාවචරයට පුළුවන් නම් මේ වෙලාවෙදි දැන් කයේ කොහේ හරි දැනෙන උපේක්ෂා වේදනාවක් නිරීක්ෂණය කරන්න - අපි හිතමු දැන් එක අතක් මත එක අතක් තියන් ඉන්නවා. එතන තියෙනවා යම් කිසි උපේක්ෂා වේදනාවක්. ඉතින් එතනට අපි අවධානය යොමු කළහම එතන ඒ පවතින උපේක්ෂා වේදනාව යෝගාවචරයට හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන් නම්, ඊට පස්සේ ඔන්න කයේ තවත් තැනක යම් කිසි උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා එතෙන්ටත් අවධානය යොමු කරලා ඒකත් හොඳින් දැකගන්න පුළුවන් නම්, මේ අන්දමින් පහළ වෙන පහළ වෙන උපේක්ෂා වේදනාව හොඳින් දැකගැනීමේ හැකියාවක් යෝගාවචරයට

තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නෙ තහවුරු වෙච්ච සතිමත් බවක් තියෙනවා. එතන තමයි අන්න සති සම්බොජ්ඣංගයක් මේ යෝගාවචරයා වඩන්නේ. ඊට පස්සේ ඒක නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරද්දි, හොඳින් විමසා බලද්දි, එතන සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා හොඳට ප්‍රඥාවෙන් විමසා බලද්දි එතන තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට පින්වත්නි, මේ යෝගාවචරයා මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරන්න නම්, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව අර මං කිව්ව වගේ හැම තිස්සෙම නිකන් අවදි කරල ගන්න ඕනෑ. හිතට පොඩි උත්තේජනයක් ලබල දෙන්න ඕනෑ. මේ වැඩේ නිකන් අතහැරල දන්නෙ නැතුව මේක නැවත නැවත කරන්න කියලා යම් කිසි වීර්යයක් යොදන්න වෙනවා. ඔන්න ඔතන තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් එහෙනම් මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් කායික උපේක්ෂා වේදනාවක් තිබුණත්, මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කෙරෙද්දි යෝගාවචරයගේ හිතේ ලොකු ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන් දැන් අර කලින් වගේ නෙවෙයි හිත මේ උපේක්ෂා වේදනාවකින් පවා ඉගෙනගන්නවා. උපේක්ෂා වේදනාවකින් පවා එයා තමන් තුළ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම විපස්සනාවටම නිකන් පෙළගැහිච්ච ගතියක්, ඒ සඳහාම යොමු වෙච්ච ගතියක්, ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න ගතියක් එහෙනම් යෝගාවචරයා තුළ පහළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ මට්ටමකදී එහෙම නම් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් එක්තරා අන්දමක නිරාමිස ප්‍රීතියක්. ඒක තමයි එක අතකින් කියන්න පුළුවන් ඒ පීති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුමක් කියලා. ඒකෙ නැවත නැවත යෙදෙන්න යෙදෙන්න, කෙරෙන්න කෙරෙන්න අන්න ප්‍රීතිමක් බවක්, හිතේ ප්‍රමෝදයක් දිගට දිගට වැඩෙන්න වැඩෙන්න අන්න පීති සම්බොජ්ඣංගය මේ ක්‍රියාවලිය හරහා දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊට පස්සේ දැන් මේ කායික උපේක්ෂා බව තිබුණට මොකද කය සැහැල්ලුයි, හිතත් සැහැල්ලුයි. අන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් **කායොපි පසසමභති චිත්තමපි පසසමභති** කියලා සඳහන් වෙන ආකාරයට එහෙම නම් මේ කායික මානසික සැහැල්ලුවක්

පවත්වැගැනීමේ හැකියාවක් යෝගාවචරයට තියෙනවා. සමහර විට ඒක අර දුක් වේදනා අවස්ථාවකදි කායික මානසික සැහැල්ලුවක් පවත්වනවට වඩා ටිකක් පහසු වෙන්නත් පුළුවන්. මොකද, තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක මැදහත් වේදනාවක්. ඉතින් ඒකෙන් හිත පොඩ්ඩක් මෑත් කරගෙන ඒක දිහා නිරීක්ෂණය කරද්දි කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් පවත්වාගන්න අන්න යෝගාවචරයට අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ හරහා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් දැන් යෝගාවචරයා ටිකෙන් ටික දියුණු කරගෙන යනවා.

දැන් මේ දේවල් නිවැරදිව සිද්ධ වෙනවා නම් හිත එතන එතන, නැත්නම් පැමිණෙන පැමිණෙන උපේක්ෂා වේදනාවේ සතිමත් වෙන්න දැන් පුහුණු වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ එතන ඒකාග්‍රතාව තියෙනවා. ක්ෂණික වශයෙන් එතන එතන, පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණේ සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. ඒකාග්‍ර වෙන්න පුළුවන්. එතෙන්ට හිත යොමු කරන්න පුළුවන්. එතන රැඳෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒක හැරලා හිත පනින්නෙ නෑ. නමුත් ඒ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවේ හිත පවතින ගතියක් එහෙම නම් යෝගාවචරයා අත්දකිනවා නම්, ඒ කියන්නේ හිතේ ඒකාග්‍රතාවය හොඳින් තියෙනවා. කාමච්ඡන්ද ආදී ඒ අනෙකුත් ඊට පටහැනි නීවරණ අයින් වෙලා දැන් මේ උපේක්ෂා වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන් සාර්ථකව. එතන එතන ඒ ඒ උපේක්ෂා වේදනාවේ හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් මේ හරහා වැඩෙනවා.

ඉතින් මෙබඳු සාර්ථකත්වයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවකදි, නැත්නම් මේ ක්‍රියාවලියම හොඳින් සාර්ථකව සිද්ධ වෙන අවස්ථාවකදි යෝගාවචරයාට අළුතෙන් සකස් කරන්න කියල දෙයක් නෑ. එයාට තියෙන්නෙ මේ ක්‍රියාවලියට වෙන්න ඉඩ හැරලා සුවසේ බලාගෙන ඉන්නයි. පැත්තකට වෙලා නිකන් බලන් ඉන්නයි තියෙන්නේ. මේකට නිකන් ඇඟිලි ගහන්න යන්න හොඳ නෑ. මොකද, දැන් හිත විසින්ම ඒ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යනවා. හැම වේදනාවක් ගානෙම යම් කිසි නුවණක් වැඩෙනවා. සමහර වෙලාවට දැන් මුලදි විතරයි මේ වේදනා ටික වෙන් කරලා දැකගන්න, නැත්නම් එතන සමූහයක් බලන්න, ඒ මැදහත් බව පවත්වන්න, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව

තියන්න, මේ වගේ මූලික සකස් කිරීම් ටික විතරයි මුලදි සිද්ධ වුණේ. නමුත් ඒක සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න මේක තවත් එහා ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ පහළ වෙන කුඩා කුඩා උපේක්ෂා වේදනාවක් ගානෙ එතන සමුදයක් බලන්න, නැත්නම් වැය වීමක් බලන්න, ඇති වීමක් දකින්න, නැති වීමක් දකින්න, මේවායේ තියෙන යුහුසුළු භාවය තේරුම්ගන්න, ඉතින් මේ තරම්ම ඉක්මනට මේවා ඇතිව නැතිව යන ආකාරය දැකීම හරහා හිතේ එක්තරා අන්දමක පහළ වෙන විපස්සනා නුවණක් තේරුම්ගන්න ඉතින් එක අතකින් හරිම ලොකු පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් කියල කියන්න පුළුවන්.

එබඳු වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දි එහෙම නම් යෝගාවචරයා තුළ පුදුම අන්දමේ නුවණක් - ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න අවකාශය තියෙනවා. ඉතින් එබඳු පරිසරයක් එයා පරිහරණය කරන්න කරන්න, එබඳු වාතාවරණයක් එබඳු කුසලතාවයක් ඒ යෝගාවචරයා නැවත නැවත මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න මේ බොජ්ඣංග ධර්ම එහෙම නම් තව තව උද්දීපනය වෙලා ඒමක්, තව තව එක්තරා අන්දමකින් මුවහත් වෙලා ඒමක් දැකගන්න පුළුවන්. ඒකයි අර හැම අවස්ථාවකදිම මුලින් තියෙන්නෙ නිකන් ආරම්භ කරන මට්ටමක්. එතනින් තමයි ඒකට පාර කැපුණේ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඇරඹුවා. නැත්නම් විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් ආරම්භ කළා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් ආරම්භ කළා. නමුත් ඒ එකලස නැවත නැවත සකස් වෙලා එයා හොඳට ඒ කටයුත්තේ නියැලෙන්න නියැලෙන්න, ඒ සාර්ථකත්වය නැවත නැවත අත්දකින්න අත්දකින්න, සාර්ථක වුණාට පස්සේ තව දුරටත් ඒක පවත්වන්න පවත්වන්න තමයි ඒ ඒ සම්බොජ්ඣංගය තව තව වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නේ. එතකොට මේ භාවනාව හරහාම මේවා දියුණු වීමක්, තව තව මුවහත් වීමක් තමයි එහෙනම් අපිට දැකගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ එහෙම නම් යම් හෝ දවසක මේ අන්දමින් කටයුතු කිරීම හරහා, එහෙම නම් මේ භාවනාව හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් - **භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡති** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා - ඒ භාවනාවක් හරහා, වැඩීමක් හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් ටිකෙන් ටික ඒකෙ පරිපූර්ණත්වයකට පත් වීමක්

සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඔන්න ඒ කාරණාව තමයි එහෙනම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයෙක් ඒක සාර්ථකව නිම කරද්දි, නැවත නැවත අපි හිතමු ඉඳගෙන මෙබඳු වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දි කොහොමද මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන්වලට ටික ටික අනුග්‍රහ කරන්නේ? සති සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වීම සඳහා එයා කොහොමද අනුග්‍රහ කරන්නේ? ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරගැනීම සඳහා වේදනානුපස්සනාව පැත්තෙන් කොහොමද එයා අනුග්‍රහ කරන්නේ? ඊට පස්සේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරද්දි මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා එයා කොහොමද අනුග්‍රහ කරන්නේ? ඊට පස්සේ පීති සම්බොජ්ඣංගයක්, නැත්නම් නිරාමිස ප්‍රීතියක් දියුණු කරගන්න කොහොමද වේදනානුපස්සනාව හරහා එයා අනුග්‍රහ කරන්නේ? එතකොට කායික මානසික සැහැල්ලුවක් කොහොමද මේ වේදනානුපස්සනාව තුළදි එයා අත්දකින්නේ? මේ හැම වේදනාවක්ම එකක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතුව පැමිණෙන පැමිණෙන වේදනාවේ කොහොමද හිත ඒකාග්‍ර කරගන්නේ? සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් කොහොමද දියුණු කරන්නේ? ඊට පස්සේ ඒ ටික හොඳට පෙළගැහිලා එනකොට ඒකට විශේෂයෙන් දූන් මොකක්වත් කරන්න යන්නෙ නැතුව කොහොමද මධ්‍යස්ථව බලාගෙන උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරන්නේ? කියලා එහෙනම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

එහෙම නම් අපිත් මේ සියුම් කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන ඒ වේදනානුපස්සනාව හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතම දියුණු කරගන්නා ආකාරය සැලකිල්ලෙන් අපි තේරුම් ගනිමු. ඒ සඳහා අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධර්මාවබෝධය ලැබෙන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම සම වූ අවස්ථාවක බව අසා ඇත්තෙමි. මේ කාරණය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

පිළි: බොජ්ඣංග ධර්ම සම වූ කියනවට වඩා ඇත්තටම කියන්න වෙන්නේ - අදත් ධර්ම දේශනාවෙදි මතක් කළා - මේවායේ එක්තරා අන්දමක පියවරෙන් පියවර වැඩෙන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. දැන් අපිට එක පාරටම උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් මා තුළ වැඩෙනවා කියල කියන්න බෑ. දැන් තියෙන්නෙ දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට ඒ දුක් වේදනාව මට තාම හරියට නිවැරදිව අත්දැකගන්න බැරි නම්, එතකොට එතෙන්දි උපේක්ෂාවක් වැඩෙන්නෙ නැහැනේ. නේද? දුක් වේදනාවක් තියෙද්දි මගේ හිතේ සැහැල්ලුවක් වැඩෙන්නෙ නැහැනේ. එතකොට මුලින් එහෙම නම් සතිය කියන එක හදගන්න වෙනවා. කොහොමද මේ මතු වෙන දුක් වේදනාවට සතිමත් වෙන්නේ? ඊට පස්සෙ ඒක කොහොමද විමසලා බලන්නේ? ඒක කරන්න වීර්යයක් පවත්වන්නෙ කොහොමද? ඒක සාර්ථක වෙනකොට ඔන්න හිතේ ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න හිත සැහැල්ලු වෙනවා. කය සැහැල්ලු වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න ඒ පැමිණෙන පැමිණෙන වේදනාව ගැන ඒකාග්‍ර වුණා. දැන් ඔන්න උපේක්ෂාව පැවැත්තුවා. ඉතින් අන්න ඒ වගේ අර ඒ ටික නිකන් අනුපිළිවෙළක් පෙන්නුම් කරනවා වැඩෙන ආකාරයේ.

ඉතින් එතකොට ඇත්තටම ඉදිරියේදි කතා කරන්න පුළුවන් මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් එක්තරා අන්දමක සමබර කිරීමක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද, ඔය උපේක්ෂාව ආදී ඒ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා එක්තරා අන්දමක කණ්ඩායම් තුනක්. ඒගොල්ලන්ගේ ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන හිත නිකන් අවදි කරල ගන්න ගතිය වැඩියි. ඒ කියන්නේ ඒ තුන්දෙනා සාමූහිකව වැඩ කරද්දි හිත නිකන් හොඳට අවදිමත්. හොයල බලන ගතිය වැඩියි. තීක්ෂණ බව වැඩියි. ප්‍රබෝධමත් ගතිය වැඩියි. අනිත් පැත්තෙන් කියනවා නම් ඔය පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන

ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තුන හිත නිකන් තැන්පත් කරනවා, සැහැල්ලු කරනවා, නිවලා තියනවා. ඒ පැත්ත වැඩියි. දැන් එතකොට අපි මෙන්න මේ දෙගොල්ලො, මේ කණ්ඩායම් දෙක සමබර කරගන්න ඕනෑ. දැන් හිතන්න අපි යම් අවස්ථාවකදී හුඟාක් උපේක්ෂා සහගත වෙලා, හුඟාක් නිකන් ඒකාග්‍රතාවය පැත්තට බර වෙලා, හුඟාක් නිකන් සැහැල්ලුවට බර වෙලා තියෙනකොට හිත දන්නෙම නැතුව නින්දට වැටෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ කියන්නෙ අර පැත්ත වැඩි වුණා. එතකොට තමයි කට්ටිය ඉතින් නිදි. ඒක වැරදියි. තවත් පැත්තක් තමයි අපි ඕනෑවට වඩා විමසන්න යනවා. අරක නිකන් ඕනෑවට වැඩිය පහුරු ගාලා බලන්න යනවා. දැන් එහෙම අර ඕනෑවට වඩා උත්සාහවත් වෙන්න ගියොත් අන්න හිත විසිරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් එතකොට අර මුලින් කතා කරපු ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන තුන්දෙනාගෙ පැත්ත වැඩියි දැන්. ඒ පැත්ත වැඩි වෙලා. දැන් ඉතින් හිතේ නා නා ප්‍රකාර විවිධ විතර්ක පහළ වෙනවා, හිත විසිරෙනවා, එක අරමුණේ දැන් පිහිටන්නෙ නෑ. දැන් හිතේ ඒකාග්‍රතාවය අඩුයි. ඉතින් ඒ කියන්නෙ මෙන්න මේ කණ්ඩායම් දෙක තමයි සම කරගන්න අවශ්‍ය. එතකොට මේ කුසලතාවයන් - පැති දෙකක් අපි මේ කතා කරන්නේ - මෙන්න මේ දෙපැත්ත සම කරගෙන කොහොමද නිකන් මධ්‍යස්ථව තියාගෙන යන්නේ? ඉතින් ඒ දෙගොල්ලන්ව නිරීක්ෂණය කරන්නේ - කොයි පැත්තද දැන් වැඩි? කොයි පැත්තද දැන් අඩු? මේ කට්ටිය වැඩි කරන්න ඕනිද? නැත්නම් මේ කට්ටිය වැඩි කරන්න ඕනද? කියල එහෙම ඒ විමසීමට ලක් කරන්නේ සතියෙන්.

<u>පු:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංකයේදී හා සක්මනේදී බොජ්ඣංග සම වී ඇති දැයි යෝගියා හඳුනාගන්නේ කෙලෙසද කියා පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> අපි දැන් උත්සාහවත් වුණේ - අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාවක් වඩමින් ගියේ. අද මාතෘකාවටම අදාලව අපි සාකච්ඡා කළොත්, දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා අපි හිතමු යම් කිසි උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක්. ඒක දිහා දැන් යෝගාවචරයා බලන්න යනවා. බලාගෙන ඉන්නකොට දැන් එයාගෙ හිත එතෙන්ට එකඟ වුණා. කායික සැහැල්ලුවක් පහළ වුණා. මානසික සැහැල්ලුවක් පහළ වුණා. වැඩේ

හොඳට කෙරීගෙන යනවා. දැන් ඉතින් එයා පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා. දැන් එතකොට එහෙම ටිකක් බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න සමහර විට තේරෙන්න පුළුවන් දැන් හිත නිකන් ඇලිමැලි වෙනවා. නිකන් මේකෙ විස්තර එච්චර පේන්නෙ නැහැ දැන්. හිත නිකන් මුළුගැන්වෙන ගතියක් එනවා. නිකන් අඳුරු වෙනවා වගේ ගතියක් තියෙනවා. දැන් අරමුණ එච්චර හොඳට පැහැදිලි නැහැ. නිකන් නින්දට යන ගතියට එනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ පර්යංකයේදී වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දී කොහොමද නිකන් හිත ඇලිමැලි වෙන්නේ? කොහොමද නිකන් හිත ථීනමිද්ධයට බර වෙන්නේ? අර ඕනෑවට වඩා හිත සැහැල්ලු කරන්න ගිහිල්ලා, නැත්නම් උපේක්ෂාවෙන් වැඩියෙන් ඉන්න ගිහිල්ලා, විමසීම අඩු වෙලා කොහොමද හිත නිකන් අර පැත්තට වැටෙන්නේ? දුබල වෙන පැත්තට වැටෙන්නේ? එහෙමත් නැත්නම් මේ උපේක්ෂා වේදනාව පවතින අවස්ථාවෙදි දැන් අපි හිතමු යෝගාවචරයා ටිකක් ඕනෑවට වඩා විමසන්න යනවා. ඒ ගැන ඕනෑවට වඩා අවුස්සන්න යනවා. එතකොටත් හිත විසිරෙන්න ගන්නවා. දැන් උපේක්ෂා වේදනාව කියන එක කොහොමත් ඒ කියන්නේ හිත ඇඳබැඳගන්න අරමුණකුත් නෙවෙයිනේ. එතන තියෙන්නේ නිකන් සැහැල්ලු අරමුණක්. දැන් මෙයා ඕනෑවට වඩා මේක විමසන්න ගියොත්, මේ විමසීම පැත්තක දාලා හිත යනවා වෙන බාහිර අරමුණුවලට. බාහිර අරමුණුවලට ගිහිල්ලා එයාගෙ නිකන් ආයෙත් හිත විසිරිලා. දැන් වෙනත් වෙනත් අරමුණු එයා ඇසුරු කරනවා. මේ වුවමනා කරන අරමුණ ඇසුරු කරන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නේ අපි ඕනෑවට වඩා වැඩි වීර්යයක් යෙදුවා එතෙන්දි විමසීම වැඩි කරලා.

එතෙන්දි එහෙම නම් අන්න යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්න ඕනෑ 'දැන් මෙතෙන්දි මං විමසීම චුට්ටක් අඩු කරන්න ඕනි. වීර්යය පොඩ්ඩක් අඩු කරන්න ඕනි. ආයෙත් හිත තැන්පත් වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනි. හිත ටිකක් සාමකාමී වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනි. හිත ටිකක් ප්‍රීතියෙන් සැහැල්ලුවෙන් මේ අරමුණත් එක්ක නිකන් පොඩ්ඩක් ඉන්න ඉඩ දෙන්න ඕනි. දඟලන්න හොඳ නෑ' කියල අන්න එහෙනම් එයා එතෙන්දි ප්‍රායෝගිකව තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒක සක්මනේදිත්

වෙන්න පුළුවන්. පර්යංකයේදිත් වෙන්න පුළුවන්. ඕනෑම අවස්ථාවකදී සතියෙන් තමයි පෙන්නල දෙන්නේ කොයි පැත්තටද බර දූන් යන්නේ? සමබරව යනවා නම් කමක් නැහැ. නමුත් අපි හිතමු අපි highway එකට වාහනයක් දලා, ප්‍රධාන මාර්ගයට වාහනයක් යොමු කරලා අපි දූන් ඒක පදවාගෙන යනවා නම්, සමහර විට වාහනය වම් පැත්තට බර වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට දකුණු පැත්තට බර වෙන්න පුළුවන්. එතකොට එහෙනම් රියදුරාගේ වගකීම තමයි මේ එක පැත්තකට බර වුණොත් එයා ඒක නැවතත් සකස් කරලා මැද්දට ගන්න ඕනෑ. ඔන්න ඔය වගේ වැඩක් මෙතනත් තියෙන්නේ. එක කණ්ඩායමක් ඇත්තටම මේ - අපි හිතමු වම් පැත්ත කියල කියන්නෙ නිකන් විමසන ගතිය, නැත්නම් විසුරුවන ගතිය, හිත නිකන් උත්තේජනය කරන ගතිය, හිත අවුස්සලා තියන ගතිය. දකුණු පැත්ත කියල කියන්නෙ අපි හිතමු තැන්පත් කරන ගතිය, ශාන්ත කරන ගතිය, නිවන ගතිය, උපේක්ෂා කරන ගතිය. ඉතින් මේ දෙකම අවශ්‍යයි. මේ දෙකේ සමබරතාවයක් එහෙනම් අවශ්‍යයි. එතකොට මේ කටයුත්ත කෙරෙන අතරවාරෙදි නිකන් ආපස්සට හැරිලා යෝගාවචරයා බලන්න ඕනෑ දූන් නිකන් වැඩේ හරියට යනවද? සමබරව යනවද? ඩ්‍රයිවර්ට නින්ද ගියොත් ඉතින් ඔක්කොම ප්‍රශ්නයක්නේ. නේද? ඒ වගේ තමයි.

52 | චිත්තානුපස්සනාව තුළින් බොජ්ඣඞ්ග වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් අංකයක් සමගයි එකතු වෙන්නේ. අද දවසේත් එහෙම නම් අපි මුලින්ම ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න කලින් සුළු මොහොතක් සතිය පිහිටුවාගමු. සතිය දියුණු කරගන්න, ඒකාග්‍රතාවය දියුණු කරගන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න ප්‍රායෝගිකව අපි උත්සාහවත් වෙමු.

ඒ සඳහා ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. සමබර ඉරියව්වක් පවත්වන්න. දන් හිස කෙළින් තියාගන්න. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. කය ඍජුව තියාගන්න. බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට තේරුම්ගන්න, නැත්නම් හඳුනගන්න, දනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. එතන පුංචි ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් මෘදු ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. අපි මේ වෙලාවෙදි මොකක්වත් බරපතල ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා නළල රැලි ගැන්විලා තියෙන්න බැහැ. සැහැල්ලුවෙන්

හිත තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි ඒ නිසාම මුහුණේ මාංශ පේශි සැහැල්ලු වෙච්ච ගතියක්, ඉහිල් වෙච්ච ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන ඉන්නත් එපා. බලන්න මුහුණට අවධානය යොමු කරලා. සුළු මොහොතක් අපිට පුළුවන් සැහැල්ලු ගතියක්, මාංශ පේශිවල ඉහිල් වෙච්ච ගතියක් තියෙන බව හඳුනාගන්න. ඒ වගේමයි බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලත් තද කරගෙන, හිර කරගෙන නැහැ. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. වුවමනාවෙන් ඔසවාගෙන නෙවෙයි, සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශිවල කිසිම තද වීමක්, හිර වීමක් ලොකුවට දැනෙන්න බැහැ. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇගේ ඇතිල්ලෙන ගතිය, දැවටෙන ගතිය අපිට දැනගන්න පුළුවන්. සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්නත් පුළුවන්.

තවත් ටිකක් අපි ශරීරයේ යට කොටසට අවධානය යොමු කරනකොට උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම දැනෙන්න පුළුවන්. තව දුරටත් අපි කයේ පහළට යනකොට අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. යටිපතුල් සමහර විට පොළවට ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් කාපට් එකකට, පැදුරකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. අපි මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්වේ සිහියෙන් වාසය කරනවා. ඉතාම සරලයි. මේ සරල ඉඳගත්ත ඉරියව්ව අපි හිත පවත්වන්න, නැත්නම් අවධානය පවත්වන්න භාවිතා කරනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. හුස්ම ගන්නකොට උදරය පිම්බෙන ආකාරය, හුස්ම හෙළනකොට උදරය හැකිළෙන ආකාරය අපිට දැනෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුයි. බෙල්ල ඍජුව තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් දෙක එකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි නාසිකාග්‍රය අසලට අපේ අවධානය ගන්නවා. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බවත් දැනගන්නවා. බොහෝම සන්සුන්ව, කිසි කලබලයක් නැතුව ආශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. හිත තාමත් එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක් තියෙනවා නම්, ආශ්වාසයක් දැනගැනීමත් සමගම 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවත් සමගම 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. හොඳට හිත එකඟ වෙලා, කීකරු වෙලා, සතිය පිහිටලා නම්, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව සන්සුන් මනසකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ගැනම දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්. හොඳට සතිය පිහිටි බව තමන්ට දැන් තහවුරු වෙලා නම්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තව ටිකක් සියුම්ව දකින්න, විවිධ පැතිවලින් බලන්න, ඒවායේ තියෙන සියුම් සියුම් වෙනස්කම් දකින්න උත්සාහවත් වෙන්න. ආශ්වාසයේ තියෙන සිසිල් බවක්; ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන උණුසුම් බවක්; ආශ්වාසය සමහර විට දිගට දැනෙනවා, නැත්නම් කෙටිව දැනෙනවා; ප්‍රශ්වාසය දිගට දැනෙනවා, නැත්නම් කෙටිව දැනෙනවා; නාසිකාග්‍රයේ ඇතුළත ඇතිල්ලෙන බවක් දැනෙනවා, නැත්නම් පිටත ඇතිල්ලෙන බවක් දැනෙනවා. මේ වගේ මේ ක්‍රියාවලිය තුළ සිදු වෙන ඉතාම සියුම් ලක්ෂණ දකගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ආශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය; ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක්; ප්‍රශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය; ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක්; ඊළඟ ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග ඉතාම සියුම්ව ඒවා දකගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මේ විදිහට හුස්ම රැල්ල සංසිඳිලා තියෙනකොට මේ කයේ සියුම් සියුම් වේදනාවන් පහළ වෙනවා නම්, ඒ එක එකකට අවධානය යොමු කරලා ඒවා ටිකක් විමසලා බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ අපි ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීම සඳහා සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං.

උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨාසතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොතී'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව හරහා කොහොමද මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු වෙන්නේ කියන එක සාකච්ඡා කළා. ඊළඟට අපි වේදනානුපස්සනාව හරහා කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු වෙන්නේ කියන එකත් සාකච්ඡා කළා. එහෙනම් ඒ පිළිවෙළ අනුව අද අපිට පිවිසෙන්න පුළුවන් චිත්තානුපස්සනාව හරහා කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු වෙන්නේ කියන කාරණාව තේරුම්ගන්න.

දැන් මේ පින්වතුන් අහල තියෙනවා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ම විවිධ උපක්‍රම අනුව අපිට වඩන්න පුළුවන්. කායානුපස්සනාව විවිධ උපක්‍රමවලින් වඩන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවත් - අපි හිතමු සැප වේදනාවන් හොඳට නිරීක්ෂණය හරහා, දුක් වේදනාවන් නිරීක්ෂණය හරහා, උපේක්ෂා වේදනාවන් නිරීක්ෂණය හරහා දියුණු කරගන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාවත් අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ සිතුවිලි මට්ටම් තේරුම්ගැනීම හරහා දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙනම් එක අතකින් අපි පොඩ්ඩක් අපේ හිතට හැසිරෙන්න ඉඩ දෙන්න අවශ්‍යයි මේ විවිධ මට්ටම් තේරුම්ගන්න. ඒ කියන්නේ අපිට බැහැ චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන්න හිත හිර කරගෙන. හිතට මොකක්වත් හිතන්න නොදී මේක වඩන්න අමාරුයි. එහෙම නම් පොඩ්ඩක් අපි හිතට යම් කිසි නිදහසක් දීලා, කැමති දෙයක් හිතන්න දීලා, එහෙත් අපි ඒ ගැන සිහිය පිහිටුවාගෙන සිටීම තුළ තමයි එහෙම නම් මේ චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න පහසු වෙන්නේ. දැන් මේකට උපමාවක් වශයෙන් කියනවා නම්, අපි හිතමු අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක් තමන්ගේ දරුවෝ කීප දෙනෙක් එක්ක පිට්ටනියකට යනවා සෙල්ලම් කරන්න. දැන් එතකොට දරුවන්ට පිට්ටනියේ සෙල්ලම් කරන්න ඉඩ

දීලා අම්මා ඉන්නවා බලාගෙන. නැත්නම් තාත්තා ඉන්නවා ඒ දිහා බලාගෙන. ඉතින් සමහර විට ළමයි රණ්ඩුවක් කරනවා නම් සමහර විට ගිහිල්ලා ඉතින් මැදිහත් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එහෙම නැත්නම්, ළමයි දුවපැන ඇවිදිනවා නම්, සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ඒගොල්ලො කාලය ගත කරනවා නම්, ඉතින් ඒක තමයි ඇත්තටම අම්මා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. තාත්තා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ අම්මයි තාත්තයි ඉතින් පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්නේ.

ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි එහෙම නම් චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් තියෙන්නේ. අපි එක්තරා අන්දමක සතියක් මත පිහිටි තත්ත්වයකට, සම්පජඤ්ඤයක පිහිටි තත්ත්වයකට පත් වෙලා තමයි අපි චිත්තානුපස්සනාව කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. නැත්නම් සමහර වෙලාවට අපි චිත්තානුපස්සනාව කරන්න ගියහම ඒ හිතේ මතු වෙන විවිධ කෙලෙස් සිතුවිලිවලට අපි වසඟ වෙන්න පුළුවන්. අපි ඒවට අහු වෙන්න පුළුවන්. අපි ඒක බලනවා වෙනුවට ඒකට නිකන් පොහොර දන තත්ත්වයක්, ඒකට තව නිකන් උල්පන්දම් දෙන තත්ත්වයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනාව ගැන දේශනා කරද්දි ඔය **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි එක්තරා අන්දමක අනතුරු ඇඟවීමක් කරනවා හොඳට සතිමත් බව දියුණු වෙලා නැත්නම්, සම්පජඤ්ඤය හොඳින් දියුණු කරගෙන නැත්නම්, එබඳු තැනැත්තෙකුට මේ චිත්තානුපස්සනාව ඒ තරම්ම අනුදැන වදරන්නෙ නැහැ කියලා. එහෙනම් අපි ටිකක් මුලින්ම කායානුපස්සනාව හරහා මේ සතිය හඳුනගන්න, දියුණු කරගන්න, හිතේ ඒකාග්‍රතාවයක් වඩාගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඊට පස්සේ අපිට වේදනානුපස්සනාව හරහාත් ඒක තව දුරටත් ශක්තිමත් කරගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. එබඳු යම් පමණක අත්දැකීම් ලබපු මට්ටමකදි තමයි චිත්තානුපස්සනාව කරන්න වඩාම සුදුසු වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් අපි හිතමු යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් සතිමත් සක්මනක එහෙම නිරත වෙලා, ඊට පස්සෙ ඇවිල්ලා වාඩි වුණා. දැන් ඉතින් එයා ඕනි නම්, අද අපි ඉදිරිපත් කළා වගේම, ආනාපානසතිය වගේ පුංචි කමටහනක් වඩනවා. ඉතින් ඒ තුළින් තව දුරටත් අර හිතට

උවමනා කරන එකලස, නැත්නම් හිතේ තියෙන පැහැදිලි ගතිය, දෙයක් දිහා සියුම්ව බලන්න පුළුවන් ගතිය එයා ඉස්සරහට ගන්නවා. වර්ධනය කරල ගන්නවා. ඊට පස්සේ එයාට පුළුවන් දැන් ඉතින් - දැන් හිතේ සතිය තහවුරු කරගත්තා. සතිමත් පදනමක් හිතේ හදගත්තා. එබඳු සතිමත් පදනමක පිහිටාගෙන එයාට පුළුවන් මේ හිත ටිකක් අධ්‍යයනය කරන්න. ඉතින් ඒ හිත දිහා බලන්න නම් දැන් ඉතින් පොඩ්ඩක් හිතට නිදහසක් දෙන්න අවශ්‍යයි. අර අම්මයි තාත්තයි දරුවන්ට සෙල්ලම් කරන්න නිදහසක් දුන්නා වගේ, දැන් ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් හිතට සෙල්ලම් කරන්න නිදහසක් දෙනවා. ඉතින් එතකොට ඔන්න හිත අතීත අරමුණක් අරගන්නවා. අපි හිතමු අතීතයේ අපි ඇසුරු කරපු අරමුණක්. අපි කෙනෙක් එක්ක කතා බහ කරල තිබුණා. ඒ හරහා ලොකු ආශ්වාදයක් අපිට ලැබුණා. යම් කිසි සතුටක් හිත භුක්ති වින්ද. දැන් ඔන්න ඒක මතක් කරල ගන්නවා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ අරමුණක් අපි පාදක කරගෙන කොහොමද මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ? ඉතින් එක්තරා අන්දමකින් හරි අමාරුයි තේරුම්ගන්න. දැන් හිත යම් කිසි අරමුණක් හිතද්දි කොහොමද අපි බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන්නේ? දැන් අපි කලින් සාමාන්‍යයෙන් නම් හිත දිහා බලන්න ගියහම, ඔය වගේ අපි කැමති අරමුණක් අරගෙන හිතන්න පටන්ගත්තහම, හිතේ කල්පනාවක් පහළ වෙනකොට, ඉතින් ඒකෙ තියෙන ආශ්වාදයට අපි යට වෙන ගතියක් තියෙනවා. මේ හිතන අරමුණ හරහා හිත යම් කිසි සතුටක් භුක්ති විඳිනවා. ඒකෙ යම් කිසි ආශ්වාදයක් තියෙනවා. අපිත් ඉතින් ඒකට යට වෙනවා. අපි ඉතින් දන්නෙම නැතුව තව ටිකක් ඒ ගැනම හිතනවා. තවත් ටිකක් ඒ ගැනම හිතනවා. අර පැත්තෙන් හිතනවා, මේ පැත්තෙන් හිතනවා. දැන් ඉතින් අපි ඒකෙම පැටලෙනවා. දැන් මේක තමයි සාමාන්‍ය නුපුහුණු මනසක ස්වභාවය.

නමුත් මෙතනදි අපි කතා කරන්නෙ එහෙම දෙයක් නෙවෙයි. මෙතෙන්දි තහවුරු වෙච්ච සතියක් එහෙනම් අපිට අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි අර සති සම්බොජ්ඣංගයක ඇරඹුම මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් හිතේ යම් කිසි අර වගේ සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. අතීතයේ ඇසුරු කරපු කෙනෙක් ගැන, එහෙම නැත්නම් දෙයක් ගැන

අපි හිතමු යම් කිසි සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. ඒ පහළ වෙනවත් එක්කම දැන් ඔන්න අපේ හිතේ සතිමත් බවක් එළඹ සිටියා. එයාට තේරුණා දැන් අර කලින් තිබ්බ්ච හිතේ ඒකාග්‍රතාවයට වඩා, එහෙම නැත්නම් තිබ්බ්ච මැදහත් බවට වඩා දැන් වෙනස් තත්ත්වයක් හිතේ තියෙන්නේ. හිතේ යම් කිසි වෙනසක් සිද්ධ වුණා. විපරිණාමයක් සිද්ධ වුණා. යම් කිසි චංචල වීමක් සිද්ධ වුණා කියලා ඒ හෝඩුවාව අපිට එන්න ඕනෑ. ඒ දැනුවත් කිරීම අපේ හිත ඇතුළෙන් එන්න ඕනෑ. නැත්නම් සතියෙන් ඒ කාර්යය සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි දැන් එක්තරා අන්දමක මැදහත් බවක් සහිතව දැන් අපි ඒ සිතුවිල්ලයි නිරීක්ෂණය කරන මනසයි අතර යම් කිසි පරතරයක් ඇති කරගන්නේ. හරියට නිකන් අඩියක් පස්සට තියල බලනවා වගේ ගතියක් හිත ගැනම අපි පහළ කරගන්නේ.

දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති මම කායානුපස්සනාව ගැන කියල දෙනකොට මතක් කළා දැන් අර ආශ්වාසයක් දිහා බලද්දි ඒක නිකන් වෙන්න ඉඩ හැරලා අපි අඩියක් පස්සට අරන් තමයි ඒක දිහා බලන්නේ. නැත්නම් ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලද්දි ඒකෙන් පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා තමයි ඒක දිහා බලන්නේ. එතකොට කයට නිදැල්ලේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙනවා. අපි ඒකට මොකක්වත් වෙනසක් කරන්න යන්නෙ නෑ. එයාට ස්වාභාවිකවම හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙනවා. අපි පැත්තකට වෙලා බලනවා. ඔන්න ඔය වගේ ආකල්පයක් අපිට මේ චිත්තානුපස්සනාවෙදි යොදන්න පුළුවන් නම්, ඒක තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. දැන් හිත අපි හිතමු කැමති ලෝභ සහගත අරමුණක් හිතනවා. ඒ වෙලාවෙදි අපි පොඩ්ඩක් අඩියක් පස්සට අරන් 'මේ මොකක්ද මෙයා කරන්නේ?' කියලා නිකන් පැත්තක ඉඳන් බලනවා. ඔන්න ඔය සතිය අපි තහවුරු කරගත්තා නම්, එතකොට ඇත්තටම අපිට හැකියාවක් නෑ මෙයාව පෝෂණය කරන්න. නැත්නම් එයාට හැකියාවක් නෑ අපිව රවට්ටන්න. අපි ඉන්නෙ හොඳ සතිමත් පදනමක් මත පිහිටාගෙන. එබඳු සතිමත් පදනමක් මත පිහිටාගෙන තමයි අර අරමුණ අපි දැන් මේ වෙලාවෙදි නිරීක්ෂණය කරන්නේ. ඒ පහළ වෙලා තියෙන සිතුවිල්ල අපි නිරීක්ෂණය කරන්නේ. දැන් අපි වෙන උදාහරණයක් ගත්තොත්, අපි හිතමු අපිට යම් කිසි අකටයුත්තක්

කරපු කෙනෙක් මතක් වෙනවා. අපිත් එක්ක යම් කිසි නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙච්ච අවස්ථාවක් මතක් වෙනවා. ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට වෙන්නේ අපි ඒකට පෝර දනවා, ඒකත් එක්ක තව තව වෙච්ච දේවල් මතක් කරගන්නවා. ඉතින් ඔන්න හිතට කේන්ති යනවා. සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ නුපුහුණු මනසක ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක්. ඒ කියන්නේ යම් කිසි හෝ සිදුවීමක් මතක් වුණා. ඒකට අදාල ඔන්න තව තව දේවල් එකතු වුණා. දන්නෙම නෑ හොඳටම ඔන්න කේන්ති ගිහිල්ලා.

නමුත් මේ අපි කතා කරන්නේ ඊට වඩා ටිකක් වෙනස් මට්ටමක්. අපි හිතමු යම් කිසි එබඳු අරමුණක් මතක් වුණා. ඒ මතක් වෙන සැණින්ම දැන් ඔන්න සතිය පහළ වුණා. අපි අඩියක් පස්සට අරගෙන දැන් ඒක දිහා බලනවා. ඔන්න ඔය වගේ අපිට මේ හිතේ පහළ වෙන ඒ සිතුවිල්ල දිහා, විවිධ චිත්ත මට්ටම් දිහා අපිට පොඩ්ඩක් මැදහත්ව බලන්න පුළුවන් ගතිය, දුරස්ථව බලන්න පුළුවන් ගතිය, අඩියක් පස්සට අරන් බලන්න පුළුවන් ගතිය එක්තරා අන්දමකින් ඒ සතියෙන් අපි ලබපු ආභාෂය කියල කියන්න පුළුවන්. සතියෙන් අපි ලබපු පුහුණුව කියල කියන්න පුළුවන්. කායානුපස්සනාවකින්, වේදනානුපස්සනාවකින් අපි ලබපු පුහුණුව කියන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට දැන් ඔන්න අපි සතිය පිහිටුවාගත්තා. තව දුරටත් අපි එයාව පෝෂණය කරන්නෙ නෑ. තව දුරටත් එබඳු සිතුවිල්ලක් මගේ සිතුවිල්ලක් කියල අපි සලකන්නෙ නෑ. ඒක ඇවිල්ලා හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණයි. ඒක ඇවිල්ලා ලෝභ සහගත සිතුවිල්ලක් පමණයි. නැත්නම් ඒක ඇවිල්ලා අපි හිතමු රාග නිශ්‍රිත සිතුවිල්ලක් පමණයි. එහෙම නැත්නම් ඒක ඇවිල්ලා මෛත්‍රී සහගත සිතුවිල්ලක් පමණයි. අපි හිතමු අපි කාට හරි යම් කිසි උදව්වක් කළා. ඒක ගැන මතක් වෙනවා. ඒක ඇවිල්ලා සමහර විට මෛත්‍රී සහගත සිතුවිල්ලක් පමණයි. කරුණා සහගත සිතුවිල්ලක් පමණයි කියලා ඔන්න ඔය තැන තියලා අපිට බලන්න පුළුවන් නම්, ඒක විශේෂයෙන් ඒ හා සම්බන්ධයෙන් කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් පහළ කරගන්නෙ නැතිව, ඒක පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැතිව, ඒකෙන් පැනල දුවන්න යන්නෙත් නැතිව ඒක එතන තියල බලන්න පුළුවන් ගතිය අපි තුළ තියෙනවා නම්, අන්න

අපිට කියන්න පුළුවන් මෙතන තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයේ චිත්තානුපස්සනා මට්ටමක ඇරඹුම කියලා. දැන් එයා ආයෙ නිකන් දෙපැත්තට බෙදීමක් නැහැ. ආයෙ ඒකත් එක්ක කළකොළ වීමක් නැහැ. හොඳට ඒක දිහා බලන්න පුළුවන්. පැහැදිලිව බලන්න පුළුවන්. ඒකෙ විකාශය බලන්න පුළුවන්. ඒ තමන් දුරස්ථ භාවයක් ඇති කරගත්තට පස්සේ කොහොමද දැන් එයා හැසිරෙන්නේ කියල බලන්න පුළුවන්.

එතකොට පින්වත්නි, මේ අන්දමින් අපි හොඳට ඒ සිතුවිල්ලෙන් බැහැර වෙලා බලන ගතියෙන් තමයි අපිට කියන්න වෙන්නේ ඔන්න සති සම්බොජ්ඣංගයේ ආරම්භය කියලා. දැන් සති සම්බොජ්ඣංගය ඇරඹුණා නම් දැන් ඔය කටයුත්ත අපි නැවත නැවත කරනවා. නැවත නැවත විවිධ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. නැවත නැවතත් අපි හොඳට සිහිය එළඹ සිටිනවා. අපි ඒක පෝෂණය කරන එක වළක්වනවා. ඒකෙන් ඈත් වෙලා අඩියක් පස්සට අරන් නැවත නැවතත් බලනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් මෙබඳු පුහුණුවක් හරහා අන්න මේ සති සම්බොජ්ඣංගය නැවත නැවත වැඩෙනවා. ඇරඹුම පමණයි අපි මුලින් දේශනා කළේ. නමුත් මේ අභ්‍යාසය අපි නැවත නැවත කරද්දි කරද්දි - ඒ කියන්නේ මේ ඉඳගෙන විතරක් භාවනා කිරීමක් ගැන නෙවෙයි දැන් මේ කතා කරන්නේ. අපි හිතමු දැන් සක්මනේදීත් මෙබඳු දෙයක් සිද්ධ වෙනවා. සක්මනේදීත් එයා සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදිනකොට ඔන්න යම් කිසි සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒ සිතුවිල්ලට අපි අහු වෙනවා වෙනුවට, ඒකෙන් බැහැර වෙලා අඩියක් පස්සට අරන් ඒ සිතුවිල්ල දිහා බලනවා. එතන අන්න සතිය පිහිටුවාගත්තා කියලා එහෙනම් කියන්න පුළුවන්. දැන් හිත වෙන තැන්වල යන්නෙත් නෑ. වෙනත් අරමුණකට යන්නෙත් නෑ. දැන් මේ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා නිකන් හිතටම බැහැගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. හිත දිහාම බලාගෙන ඉන්නවා. සිහියෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. අන්න සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුමක් කියලා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු දැන් ඊළඟට මේ දේ නැවත නැවත කරද්දි, දැන් මෙබඳු පුහුණුවක් කරද්දි කරද්දි, එහෙම නම් මේ සති සම්බොජ්ඣංගය දිගින් දිගට දියුණු වේගෙන යනවා. දැන් අපි ධම්මවිචය ගැන කතා කරනවා නම්, දැන් මේ අරමුණ එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ

ඇවිල්ලා අපි හිතමු කුසල අරමුණක්. නැත්නම් මේක ඇවිල්ලා අකුසල අරමුණක්. එහෙම නැත්නම් මේක ඇවිල්ලා රාග සිතුවිල්ලක්. එහෙම නැත්නම් මේක ඇවිල්ලා ද්වේෂ සිතුවිල්ලක්. මෙතන තියෙන්නේ නිකන් මෛත්‍රී සහගත ගතියක්. මෙතන තියෙන්නේ නිකන් දේවල් අතහරින්න වුවමනාවක් - නෙක්ඛම්මයක් මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන තියෙන්නේ නිකන් හිතේ පටලැවිල්ලක්. දැන් ඔන්න හිත නිකන් විසිරෙන්න හදනවා. දැන් මේ ඔක්කොම පැත්තක ඉඳන් බලන ගතිය, ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒකට අනුගත වෙන්නෙ නැතුව, ඒකෙ පැටලෙන්නෙ නැතුව, එතනින් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් කුසලතාවය එහෙනම් දැන් මෙයා තුළ වැඩිල තියෙනවා. තවත් දැන් ඊට එහාට ගිහිල්ලා මේක විමසන්න පුළුවන් ගතියකුත් දැන් එයා තුළ දියුණු වෙලා තියෙනවා. සම්පජඤ්ඤයකුත් තියෙනවා. නැත්නම් විමසා බැලීම කියන ධම්මවිචයත් තියෙනවා.

දැන් ඕක තවත් දුරට එහාට යනකොට සමහර විට මේ යෝගාවචරයට තේරෙන්න පුළුවන් මේ සිතුවිල්ලේ පැමිණීමක් තියෙනවා. නැත්නම් පටන්ගැනීමක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ මම අඩියක් පස්සට තියල බලනවත් එක්ක දැන් ඒකට වැඩි ආයුෂයක් නැහැ. ඒක නිකන් බොඳ වෙලා වගේ යනවා. ඒක නිකන් දුරු වෙලා වගේ යනවා. එතකොට මේ පැමිණීම සහ මිය යාම, නැත්නම් සමුදය සහ වය, ඇති වීම සහ නැති වීම - මේ සිතුවිල්ලක, පහළ වෙච්ච හැඟීමක අපි හිතමු. ඉතින් මෙන්න මේ වගේ බලන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතෙන්ට අපිට කියන්න පුළුවන් යම් කිසි ධම්මවිචය මට්ටමක් දියුණු වෙනවා කියලා. මොකද, ඒ අරමුණෙන් බැහැර වෙලා අරමුණේ මුළු විකාශය දැකීමක්. අරමුණේ මුළු ප්‍රවෘත්තිය දැකීමක්. අරමුණේ සම්පූර්ණ ජීවිත කතාව දැකීමක්. ඊළඟට තවත් සමහර වෙලාවට එයාට තේරෙන්න පුළුවන් සමහර විට මේ යම් කිසි අවිද්‍යා පදනමක් නිසා මේකට යම් කිසි වැදගත්කමක් දීලා. මේ අරමුණට ඔන්න මං තවත් අරමුණක් එකතු කරනවා. තවත් සිතුවිල්ලක් එකතු වෙනවා. තවත් සිතුවිල්ලක් එකතු වෙනවා. දැන් මේ එක අතකින් අපේ තියෙන එක්තරා අවිද්‍යාවක් මත අපි කරන සංස්කරණ රාශියක් සමහර විට මේ චිත්‍රය හරහා එයාට හෙළිවෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් එක අතකින් මේ ධම්මවිචය

සම්බොජ්ඣංගයේ විවිධ ප්‍රදේශ කියල හඳුනාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් විවිධ මට්ටම් කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් දැන් මෙබඳු දෙයක් කරන්න එයාට සෑහෙන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, සමහර විට මේ දකින්නේ තමන් කැමති දේවල් නොවෙන්න පුළුවන්. අපි හිතන් හිටියේ නම් ඔන්න අපේ හිතේ මෙබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වෙන එකක් නැහැ කියලා. නමුත් ඔන්න එබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වෙලා. නැත්නම් අපි හිතන් හිටියේ මෙබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වුණොත් ඉක්මනටම යයි කියලා. නමුත් ඔන්න එහෙම යන්නෙ නෑ. ඔන්න ටිකක් වෙලා ඉන්නවා. දැන් එහෙනම් පොඩ්ඩක් ඉවසීමෙන් බලාගෙන ඉන්න වෙනවා. මෙයා එයා විසින්ම දුරු වෙලා යනකන්, ක්ෂය වෙලා යනකන්, බොඳ වෙලා යනකන් අපි ඕනෑවට වඩා ඒකට මැදිහත් වෙන්න යන්නෙ නැතුව මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉඳීමේ හැකියාවක්, ඉවසීමේ හැකියාවක්, දරාගැනීමේ හැකියාවක් එහෙනම් හිතට අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් අන්න විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් මේ හරහා දියුණු වෙන ආකාරයක් දකින්න පුළුවන්.

දැන් ඒවා තව ටිකක් එහාට යනකොට සමහර විට මේ වීර්යයේ වුණත් විවිධ මට්ටම් හඳුනගන්න පුළුවන් - දැන් මුලදි මේ හිත දිහා බලන්න වුවමනා කරන ඒ වීර්යය, යම් කිසි අධිෂ්ඨානශීලී ගතිය, මම මේක කොහොම හරි කරනවා කියන ඒ අධිෂ්ඨානය. පස්සෙ අපි හිතමු දැන් ඕනෑවට වඩා වීර්යය යොදන්න ගියොත් එහෙම සිතුවිලි ඔන්න එන්නෙත් නෑ. ඒ වගේ ප්‍රශ්නත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට පොඩ්ඩක් වීර්යය ලිහිල් කරලා දැන් සිතුවිල්ලකට එන්න ඉඩ දෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා. එතකොට ඔන්න යම් සිතුවිල්ලක් එනවා. හැබැයි ඕනෑවට වඩා වීර්යය ලිහිල් කළොත් ඔන්න අපිට දරාගන්න බැරි මට්ටමකට, නැත්නම් අපිට මුහුණ දෙන්න බැරි මට්ටමකට සමහර විට සිතුවිලි එන්නත් පුළුවන්. එහෙනම් මේ වගේ තැන්වලදිත් එක්තරා අන්දමක අර වීර්යය සමතාවයක්, මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල සමබර කිරීමක් ගැනත් එහෙනම් අපිට ටික ටික ඉදිරියට යනකොට හිතන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒවත් අපිට ඉදිරියේදී තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට මෙබඳු කටයුත්තක් නිවැරදි සමතාවයක්, විරිය සමතාවයක් පවත්වමින් කරගෙන යනකොට ඔන්න විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනකොට සමහර විට දැන් එයාට යම් කිසි පුහුණුවක් ලැබිලා. දැන් අර ආධුනික මට්ටමේ යෝගාවචරයෙක් නෙවෙයි. හිත දිහා දැන් ඉතින් සැහැල්ලුවෙන් බලන්න පුළුවන්. එයාට ඉඳගෙන විතරක් නෙවෙයි දැන් ඔන්න සක්මනේදිත් ඒ කටයුත්ත සැහැල්ලුවෙන් කරන්න පුළුවන්. එපමණක් නෙවෙයි, අපි හිතමු ඔන්න දැන් අපි බස් එකක යනවා. ඒ බස් එකක යනකොටත් ඔන්න අපිට සමහර විට අපේ හිත දිහා බලාගෙන යන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන්න මෙන්න මේ අහවල් ඉරියව්වෙම ඉන්න අවශ්‍යයි කියල දෙයක් නෑ. අපි විවිධාකාර කටයුතුවලදිත් අපේ හිත දිහා දැනුවත් වෙලා, හිත දිහා බලාගෙන, හිත දිහා විමසිල්ලෙන් ඉන්න ගතිය අපි තුළ දියුණු වෙන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් එතකොට අපිට කියන්න වෙන්නේ - අපි හිතමු ඔන්න තවත් කෙනෙක් එක්ක අපි කතා කර කර ඉන්නවා. එතකොට කොහොමද හිත ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ? මේ කතාව යන අතරේ එහෙනම් හිත දිහාත් යම් කිසි බැලීමක්, යම් කිසි බැල්මක් යොදන්න අපිට පුළුවන් නම්, ඒකත් ලොකු කුසලතාවයක්. එතකොට සමහර විට අපේ මේ සාකච්ඡාව හරහා හිත නිකන් ඇවිස්සෙන ගතියක් තියෙනවද? හිත නිකන් ප්‍රකෝප වෙන ගතියක් තියෙනවද? හිත නිකන් නොසන්සුන් වෙන ගතියක් තියෙනවද? නැත්නම් හිත නිකන් ඇලෙන ගතියක් තියෙනවද? නිකන් බැඳෙන ගතියක් තියෙනවද? නැත්නම් මේ කරන කතාව මට ඉක්මනටම නැවැත්වීමේ වුවමනාවක් පහළ වෙලාද? නැත්නම් මේක වුවමනාවටත් වඩා මම නිකන් දිගට දිගට කරගෙන කරගෙන යන කතාවක්ද? කියලා මේ සිදු වෙන ක්‍රියාවලිය, නැත්නම් මේ මොහොතේ ලබන අත්දැකීම ගැන නිකන් පසුවිපරමක් කරනවා වගේ, පැත්තක ඉඳන් බලනවා වගේ අපිට අපේම හිත දිහා බලන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ එතනත් අපිට චිත්තානුපස්සනා මට්ටමක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙන්න මේ අන්දමින් චිත්තානුපස්සනාවකට පිවිසෙන යෝගාවචරයෙක් ඉඳගෙන කරන භාවනාවකට විතරක් සීමා නොවී, සක්මනේදී කරන භාවනාවකට පමණක් සීමා නොවී මේ වගේ එයා උදේ නැගිට්ට මොහොතේ ඉඳන්

රාත්‍රී නින්දට යනකම්ම හිත ගැන යම් කිසි අවධානයකින් ඉන්නවා නම් ඒක තමයි වැදගත් වෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, එහෙම කටයුතු කරද්දි ඒ වගේ මට්ටම්වලදි පවා හිතේ පහළ වෙන සිතුවිලිවලට රැවටෙන්නෙ නැතුව අපිට ඉන්න පුළුවන් නම්, මේක ඇවිල්ලා හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණයි කියන තැනට අපිට එන්න පුළුවන් නම්, එබඳු මට්ටමකදි ඒ අඩියක් පස්සට තියලා අපි ඒ සතියේ පිහිටාගන්නවා නම්, ඉතින් නැවත නැවත ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ ඒක හඳුනගන්නවා නම් මෙන්න මේ අහවල් ජාතියේ සිතුවිල්ලක් කියලා එහෙම නම් අර ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ ඒකෙ විකාශය අපිට දකින්න පුළුවන් නම් 'දැන් ඔන්න පටන්ගත්තා. දැන් ඔන්න පොඩ්ඩක් තව සිතුවිලි එන්න හදනවා. නැත්නම් මාව පොළඹවන්න හදනවා. දැන් නම් ඔන්න යනවා' කියලා ඒ මුළු ස්වභාවය දකින්න අපිට පුළුවන් නම් එතනත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා.

දැන් ඔය විදිහට යන්න යන්න එක අතකින් අපේ හිතේ ලොකුවට දැන් ඉතින් අර මුළා වෙන ගතිය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. මොකද, දැන් නුවණ දියුණු වෙලා. සිත දිහා බලන්න පුළුවන් කුසලතාවය දැන් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙලා. දැන් එතකොට සිතුවිල්ලක් ආවත් වැඩි වෙලාවක් හිත ඇතුළේ පැලපදියම් වෙන්නෙ නැතුව එහෙම නම් ඉක්මනටම හිත අතහැරලා යනවා. දැන් හිතේ තියෙන්නේ යම් පමණක සාමකාමී බවක්. දැන් හිතේ තියෙන්නේ නිකන් සැහැල්ලුවක්. පැහැදිලි ගතියක්. හොඳට නිකන් ඉඩකඩ වැඩි වුණා වගේ ගතියක්. ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමකදි එහෙම නම් සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයෙක් තුළ එක්තරා අන්දමක නිරාමිස ප්‍රීතියක් - දැන් මේ ලොකු ප්‍රයත්නයක් දැරුවා, ලොකු සටනක් කළා, දැන් නම් ඒකේ යම් කිසි අස්වැසිල්ලක් ලබලා තියෙනවා, සැහැල්ලුවක් ලබලා තියෙනවා කියලා යම් කිසි නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි එබඳු මට්ටමකදි ඉතින් හිත සැහැල්ලුයි කොහොමත්. දැන් ඉතින් කයත් සැහැල්ලුයි. මොකද, අපේ හිතේ තියෙන දරතය, නැත්නම් හිතේ තියෙන බර ගතිය, හිතේ තියෙන

පීඩනය අපේ කයට දැනෙනකොට කයත් හරිම වෙහෙසයි. නමුත් දැන් එහෙම නෙවෙයි. හිත හරි සැහැල්ලුයි. හිත නිකන් ප්‍රණීත වෙලා. හිත හොඳට ඉඩකඩ සහිත වෙලා. එහෙනම් අපේ කයත් සැහැල්ලු වෙලා. එතකොට කායික මානසික සැහැල්ලුවක් - **කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති.** එහෙම නම් මෙබඳු පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් වඩාගන්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව තියෙනවා. යෝගාවචරයෙක් මෙබඳු තත්ත්වයකට නැවත නැවත අවතීර්ණ වෙනකොට එබඳු පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් එයා නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරනවා. නැවත නැවත අත්දකිනවා. නැවත නැවත එබඳු පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් එයා පරිහරණය කරනවා. එතකොට කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් තමයි එයා භුක්ති විඳින්නේ. එතකොට තේරෙනවා මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය චිත්තානුපස්සනාව හරහා වඩනවා. ඒ හරහා එයා දියුණු කරනවා.

දැන් එතකොට සමාධිය පැත්තෙන් කියනවා නම් මුලදී අර පැමිණෙන පැමිණෙන සිතුවිල්ලේ තමයි හිත සමාධිමත් වුණේ, ඒකාග්‍ර වුණේ. අපිට එක්තරා අන්දමකින් ක්ෂණික සමාධියක් කියන්න පුළුවන්. සිතුවිල්ලක් ආවා. ඒක ගැන සිහිය පිහිටෙව්වා. ඒක මත හොඳට සමාධිමත් වුණා. එයාගේ සම්පූර්ණ විකාශය දකින්න පුළුවන් සමාධිමත් බවක්, ඒකාග්‍රතාවයක් පැවැත්තුවා. ඒ අතරෙදි හිත වෙන කොහේටවත් දිව්වෙ නෑ. හොඳට සමාධිමත් බවක් තිබුණා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා. හැබැයි ටිකක් එහාට යනකොට මේ එන සිතුවිල්ල හරි ඉක්මනට ඇවිල්ලා යනවා. මොකද, අපි අර පෝෂණය කිරීමක්, අහු වීමක්, මුළා වීමක් නැති නිසා වැඩි වෙලාවක් නොරැඳී මේ සිතුවිලි ඇවිල්ලා යනවා. ඉතින් හරි යුහුසුලු බවකින් ඒවා දැකගන්න පුළුවන් ගතියක්. ඊට පස්සේ අපි හිතමු දැන් ඔන්න සිතුවිලි සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වුණා. එක සිතුවිල්ලක්වත් නෑ. දැන් අන්න හිතේ එක්තරා අන්දමක සමාධිමත් බවක් තියෙනවා. පැහැදිලි ගතියක් තියෙනවා. හැබැයි විශේෂ අරමුණක් හිතේ නෑ. හිත නිකන් සැහැල්ලුම වෙලා. හිත නිකන් කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයකට පත් වෙලා. අනිශ්‍රිත භාවයකට පත් වෙලා. අන්න ඒ වගේ තත්ත්වයකදි කොහොමද අවදියෙන් ඉන්නේ? සිහියෙන් ඉන්නෙ කොහොමද? එබඳු තත්ත්වයකදි

හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව, වීර්යය සමතාවයකින් කොහොමද සමබරව පවත්වන්නේ? ඊට පස්සේ අපි හිතමු ඒ වගේ තත්ත්වයකදි හිතේ ඒ පැහැදිලි බව රැකගෙන හිත සමාධියේ පවත්වන්නේ කොහොමද?

ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම චිත්තානුපස්සනාව තුළ මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල විවිධ අන්දමක හැසිරීමක් අපිට දකගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ පටන්ගත්තේ හරිම ප්‍රාථමික මට්ටමකින්. සතිය පිහිටුවාගැනීමකින්. ඒ ඒ සිතුවිල්ලේ සතිය පිහිටුවාගැනීමකින්. නමුත් ටික ටික එහාට එහාට යන්න යන්න, මේ කුසලතාවයන් දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න මේ බොජ්ඣංග ධර්මවලත් එක්තරා අන්දමක පරිණත වීමක්, එක්තරා අන්දමක වෙනස් වීමක්. කලින් පටන්ගත්ත සතිය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. කලින් පටන්ගත්ත ධම්මවිචය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. කලින් පටන්ගත්ත වීර්යය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. කලින් තිබ්ච්ච ප්‍රීතිමත් ස්වභාවය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. එතකොට අපි හිතමු තව ටිකක් එහාට යනකොට ඒ කලින් එක එක සිතුවිල්ලක සමාධිමත් වීම නෙවෙයි එහෙම නම් දැන් තියෙන්නේ. දැන් සමහර වෙලාවට එකම සිතුවිල්ලක්වත් නෑ. එබඳු මට්ටමකදි එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක්ගේ ඒ පිළිබඳව දැනුවත් භාවය, ඒ සිතේ තියෙන ඒ පැහැදිලි ගතිය පවත්වාගැනීම, එබඳු සමාධියක් පරිහරණය කිරීම - එතනත් එහෙම නම් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් එයා දියුණු කරනවා.

එතකොට එබඳු මට්ටමක් පවතිනකොට යෝගාවචරයට පුළුවන්ද දැන් උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න ආයෙත් වෙන දෙයක් කරන්නෙ නැතිව? අපි හිතමු හිත දැන් සියලු අරමුණුවලින් නිදහස් වුණා. පැමිණි පැමිණි සිතුවිලි හිත අතහැරල ගියා. ඒකත් යෝගාවචරයා හොඳින් දක්කා. මේ සිතුවිලිවල තියෙන ස්වභාවය තමයි එන යන ස්වභාවය. ඇතුව නැතුව යන ස්වභාවය. ඒකත් යෝගාවචරයා හොඳින් අවබෝධ කරගත්තා. ඒ අවබෝධය හරහාම දැන් වැඩි වෙලාවක් හිතේ සිතුවිලි රඳන්නෙ නැහැ. ඒවා ඉක්මනටම හිත අතහැරලා යනවා. ඉතින් ඒ නිසා ලොකු සැහැල්ලුවක් එයා භුක්ති විඳිනවා. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරනවා. ඊට පස්සේ ඒ තියෙන තත්ත්වය දැන් පවත්වනවා. යෝගාවචරයා දැන් මොකක්වත් මේකට අමුතුවෙන් කරන්න යන්නෙ

නෑ. මොකද, දැන් අවශ්‍ය වෙන්නෙත් ඔන්න ඔය හිතේ පැහැදිලි ගතිය, සැහැල්ලුව, නීවරණයන්ගෙන් ඈත් වීම, ඒ වගේමයි මොහොකටවත් අහු නොවෙච්ච ස්වභාවය, පැටලිච්ච නැති ස්වභාවය, බරක් නැතුව සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ගතිය හැබැයි අවදියෙන් ඉන්න ගතිය. ඒ කියන්නේ මේ වුවමනා කරන ඒ පූර්ණ සමබර ගතියක්, මානසික සමබරතාවයක් දැන් යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනවා. එහෙම නම් දැන් තියෙන්නෙ ඒක වෙනස් කරන්නෙ නැතුව, නැත්නම් ඒ තියෙන මට්ටම රැකගනිමින් ඔහේ තියෙන්න අරින්නයි තියෙන්නේ. එහෙනම් ඒ මට්ටමේදි යෝගාවචරයා උපේක්ෂාවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. අපිට ටිකක් ගැඹුරින් කියන්න පුළුවන් දැන් එයා ඒ පවත්වපු උපේක්ෂාවත් යම් විපරිණාමයකට ලක් වෙනවා කියලා. මුලදි නම් සමහර විට මේ පැමිණෙන විවිධ සිතුවිලි කෙරෙහි උපේක්ෂාවක් තිබුණා. රාග සිතක් එනකොට ඒ ගැන හිතේ අමනාපයක් පහළ කරගන්න ගියේ නෑ. තමන්ව පහත හෙළාගන්න ගියේ නෑ. උපේක්ෂාවෙන් හිටියා. ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙනකොටත් එයා ඒ ගැන අමනාපයක් පහළ කරගන්න ගියේ නෑ. උපේක්ෂාවෙන් හිටියා. නමුත් දැන් තියෙන උපේක්ෂාව ඊට වඩා පරිණත මට්ටමක උපේක්ෂාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් ඒ සියලු සිතුවිලි හිත හැරලා ගිහිල්ලා. හිත නිකන් හිස් වෙලා. හිත සැහැල්ලු වෙලා. හිත නිදහස් වෙලා. ඒ නිදහස් භාවය භුක්ති විඳිමින් උපේක්ෂාවෙන් ඉන්නවා. ඉතින් එහෙනම් මේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය චිත්තානුපස්සනාව තුළදිම එක්තරා අන්දමක පරිණත වීමක්, එක්තරා අන්දමක වෙනස් වීමක්, දියුණු වීමක්, ඒකෙ එක එක විවිධ මට්ටම්වලට පැමිණීමක් දකගන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ චිත්තානුපස්සනාවක් හරහාත් යෝගාවචරයෙක් කොහොමද මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ කියලා. දැන් ඕකෙ තවත් ඉතින් ගැඹුරට යනවා නම්, අපි හිතමු ගැඹුරු සමාධියක් අත්දකින අවස්ථාවකදි යෝගාවචරයා මේ ගැන අවබෝධයෙන් හිටියා. යම් කිසි අරමුණක් එක්ක කටයුතු කළා. ඒ අරමුණේම හිත නිකන් බැහැගෙන වගේ ඉන්නවා. ඇතැම් කෙනෙක් ඔය විශේෂයෙන්ම සමථ භාවනාවක් වගේ කරන්න ගියහම ඒ සමාධිය තුළම නිකන් ඒකරාශී වෙලා, නැත්නම් ඒ තුළම මුල්බැහැගෙන සතිය

දුර්වල වෙලා ඉන්න තත්ත්වයක් සමහර විට අත්දකිනවා. නමුත් මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒක නෙවෙයි. හිත සමාධිමත් වෙලා ඉන්න මට්ටමකදි, ගැඹුරු සමාධියක් වුණත්, පුළුවන්ද අපිට ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලන්න? **සමාහිතං චිත්තං** කියලා අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ. හිත සමාධිමත්. සමාහිතයි. හැබැයි ඒ ගැන මෙයා දන්නවා. අනවබෝධයෙන් නෙවෙයි. **සම්පජානකාරී හොති** හොඳට ඒ ගැන දැනුවත්ව තමයි වාසය කරන්නේ. ඔන්න ඔය වගේ එක අතකින් එතකොට චිත්තානුපස්සනාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යන දෘෂ්ටිය, නැත්නම් එක්කගෙන යන මානය හරිම සුවිශේෂියි කියල කියන්න පුළුවන්. ඔය සාමාන්‍ය සමාධියකදී අපි කලින් කිව්වා වගේ ඒකෙ හිර වෙන ගතියක්, ඒකට ලොල් වෙන ගතියක්, ඒකෙ බැහැගන්න ගතියක්, ඒක ආස්වාදනය කරන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. නමුත් චිත්තානුපස්සනා මට්ටමකට එනකොට යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් ඒ හිත සමාධිමත් වෙච්ච මට්ටම දිහා වුණත් මැදහත්ව බලන්න. ඒක දිහා අඩියක් පස්සට අරන් බලන්න. ඒ වගේමයි හිත විසිරිච්ච මට්ටමකදිත් එයාගෙ හිතේ දැන් නැහැ අර කලින් වගේ ඒකට එන එක්තරා අන්දමක අකමැත්තක් හෝ ඉක්මනටම දැන් හිත එකඟ කර ගත යුතුයි, සමාධිමත් කර ගත යුතුයි කියලා එක පාරටම නිකන් තිගැස්සෙන ගතියක් එහෙම එකක් නැහැ. එයාට තියෙන්නෙ අර උපේක්ෂා සහගත බව. දැන් ඒ හිත විසිරුණු මට්ටමේදිත් එයා නැවතත් සතිය තහවුරු කරගත්තා. අඩියක් පස්සට අරගෙන දැන් බැලුවා. දැන් මොකක්ද තියෙන තත්ත්වය? දැන් එතකොට හිතේ විසිරීමක් නම් තියෙන්නෙ එබඳු පියවරක් ගැනීම නිසාම ඔන්න නැවතත් හිත තැන්පත් වෙනවා. නැවතත් හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න ගන්නවා. සමාධිය ඔන්න නැවත තහවුරු වෙනවා.

එතකොට මේ වගේ එක අතකින් හරිම ප්‍රායෝගිකව මේ චිත්තානුපස්සනාවකදී බොජ්ඣංග ධර්මයන් විවිධ අන්දමින් දියුණු වෙන හැටි අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. එහෙම නම් පින්වත්නි, අද දවසේ අපි චිත්තානුපස්සනාව හරහා, මේ අන්දමින් විවිධ පැති හරහා සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු වෙන ආකාරයක්, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දියුණු වෙන ආකාරයක්, ඊළඟට විරිය සම්බොජ්ඣංගය නැවත නැවත

ඒ තත්ත්වයකදී මට්ටමකදී පවත්වමින් ඒක දියුණු කරන ආකාරයක්, ඒ වගේම හිත සැහැල්ලු වෙනකොට ඒක පවත්වන ආකාරයක් අපිට දැකගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා සමහර වෙලාවට ඇතැම් යෝගාවචරයින් කියනවා 'ස්වාමීන් වහන්ස, මේක බලද්දි කොච්චර නම් අපේ හිතේ කෙලෙස් තියෙනවාද? මෙච්චර කාලයක් භාවනා කරලත් මේ වගේ සිතුවිලිනේ මේ හිතේ පහළ වෙන්නේ'. ඔය වගේ නිකන් පුංචි මැසිවිලි නගන ගතියක්, කණගාටු වෙන ගතියක් පේන්න තියෙනවා. නමුත් අපි එබඳු තැන්වලදී පවා හිත වට්ටගන්න යන්නෙ නැතුව, මේ වීර්යය නැවත නැවත පහළ කරගනිමින්, අපිට පුළුවන් නම් 'මේ සිතුවිලි පැමිණියදෙන්. මම දැන් කරන්නේ මේවත් පාදක කරගෙන මා තුළ තව තව මේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමක්. විපස්සනා නුවණක් දියුණු කරගැනීමක්. එහෙමත් නැත්නම් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරගැනීමක්' කියලා අපිට ඒකේ ප්‍රයෝජනය සලකන්න පුළුවන් නම්, 'මේ සිතුවිලි පැමිණියදෙන්. ඒකට මට ගැටළුවක් නැහැ. පුළුවන්ද ඒගොල්ලන්වත් ප්‍රයෝජනයට අරගෙන මට තව දුරටත් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න?'. හරියට නිකන් අර විවිධ කුණු රොඩු එකතු කරලා කොම්පෝස්ට් පෝර හදනවා වගේ අපිට පුළුවන්ද මේ හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර ස්වභාවයන්ම පාවිච්චි කරලා, පැමිණෙන විවිධ සිතුවිලි පාවිච්චි කරලා මේ විවිධ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන්න?

ඉතින් ඒ වගේමයි සිතුවිලි සියල්ලෙන් අපේ හිත නිදහස් වුණහම එතෙන්දි කලබල වෙන්නෙ නැතුව, එතෙන්දි හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව ඒ නිදහස් ස්වභාවය අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්ද? **විමොචයං චිත්තං විමොචයං චිත්තන්ති පජානාති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ මෙබඳු හිත නිදහස් වෙච්ච මට්ටමක් හඳුනගෙන, එතෙන්දි නැවතත් කලබල වෙන්න යන්නෙ නැතුව ඒ මට්ටමේදි උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න පුළුවන්ද? උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න පුළුවන්ද? ඒ වගේමයි එතන ඒ තියෙන මානසික පැහැදිලි භාවය දිගට පවත්වන්න පුළුවන්ද? ඉතින් ඒ වගේ දේවල් තමයි ඇත්තටම අපි ප්‍රායෝගිකව පුහුණු විය යුත්තේ. මේවා පොත්වල තිබුණා කියල නෙවෙයි ඇත්තටම අපිට වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අපිම මේ හරහා යා යුතු වෙනවා. අපිම ප්‍රායෝගිකව මෙබඳු

විවිධ ක්ෂේත්‍ර හරහා යා යුතු වෙනවා. එතකොට තමයි එයාට නිකන් අර ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලැබෙන්නේ. සමහර වෙලාවට අපේ හිතේ රාගයක් පහළ වුණහම අපි කොහොමද ඒකත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ? හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වුණහම ඒකත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ කොහොමද? හිත එකග වුණහම කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? හිත විසිරුණහම කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? හිතට අරමුණු එනවා අඩු වුණහම කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? අරමුණු සියල්ලෙන් නිදහස් වුණහම කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? කියලා එහෙනම් යෝගාවචරයෙකුට ඒ තමා වශයෙන් ලබපු අත්දැකීම් මෙතෙන්දි සෑහෙන්න දුරට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. එහෙම චිත්තානුපස්සනාවක් විවිධ පැතිවලින් එයා කාලයක් තිස්සේ වඩනවා නම්, ඉතින් ඒ කියන්නේ අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් ඒ බොජ්ඣංග ධර්මවල සෑහෙන දුරට දියුණුවක්, සෑහෙන දුරට නිකන් පරිණත වීමක්, ඒ බොජ්ඣංග ධර්මවල පවා විවිධ මට්ටම්වල දියුණුවක් එහෙනම් දැකගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අද දවසේත් මේ අන්දමින් මේ චිත්තානුපස්සනාව හරහා අපි තුළ කෙතරම් නම් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කර ගත හැකිද? කියන කාරණාව තේරුම් ගියා නම්, මං හිතනවා අද දේශනාව මේ පින්වතුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වුණා කියලා. එහෙනම් එබඳු චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන්න, එබඳු චිත්තානුපස්සනාවක් හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දිනත් ධර්ම දේශනාව තුළින් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සති චෛතසිකය සති ඉන්ද්‍රිය, සති බලය, සති බොජ්ඣංගය ලෙස ක්‍රමිකව වැඩී යාම යෝගියෙකු තමා

තුළින් හඳුනාගන්නේ කෙලෙසද? මෙම කාරණය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඉතින් ඇත්තටම කෙනෙක් පටන්ගන්නේ සති මාත්‍රයෙන් කියල කියන්න පුළුවන්. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දපු වචනයක් තමයි සති මාත්‍රය. අතීතෙට පනිනවා, අනාගතේට පනිනවා. ඒ වගේ නිකන් අර විසිරිච්ච ගතියක් තියෙන්නේ. සති මාත්‍රය කියන මට්ටමේදි අපි ඒ එහෙට මෙහෙට පනින ගතිය අඩු කරලා, අතීතෙට අනාගතේට පනින ගතිය අඩු කරලා දැන් ඉතින් මේ වර්තමානයේ ඉන්න ගතියක්, එළඹ සිටි සිහියක් ගැන තමයි කතා කරන්නේ. ඉතින් එතන ඇරඹුම කියල කියන්න පුළුවන්. සතියේ ඇරඹුමක් කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් තමයි ඉතින් සතිය ආරම්භ වුණේ. සතිය කියන එක පොඩ්ඩක් එයා දැනගත්තේ. නමුත් ඔය දේ නැවත නැවත කරද්දි දැන් එයා නිකන් බලෙන් කරන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. මොකද, හිත දුවනවා, ආයිත් ගෙනැල්ලා තියනවා. ආයිත් හිත දුවනවා, ආයිත් ගෙනැල්ලා තියනවා. ආයිත් අතීතෙට පනිනවා, ආයිත් ගෙනැල්ලා තියනවා. වර්තමානයේ තියනවා. වර්තමානයේ දැනෙන කයේ පවත්වනවා. අපි එහෙම හිතමු. මේ ඉරියව්වේ පවත්වනවා. නැත්නම් හුස්ම රැල්ලේ පවත්වනවා. පිම්බීමේ හැකිළීමේ පවත්වනවා. ඉතින් මෙතන තියෙනවා එක්තරා අන්දමක අභ්‍යාසයක්. ඒ කියන්නේ බලෙන් පවත්වන සතියක් තමයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ හිතේ තාම හරි වික්ෂිප්ත ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. හිත හරිම අසතිමත්. ඉතින් හිතට මතක් කරල දෙන්න ඕනෑ සතිමත් වෙන්න කියලා. ඉතින් එතකොට මුලදි තියෙන්නෙ අන්න ඒ වගේ තත්ත්වයක්.

දැන් ඕක හැබැයි නැවත නැවත දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයාට තේරෙනවා දැන් නම් ටිකක් සතිය අල්ලලා හිටිනවා. දැන් හුස්ම රැලි ගණනාවක් බලන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් පිම්බීම් හැකිළීම් ගණනාවක් බලන්න පුළුවන්. නිකන් අවදියෙන් ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. හිත අතීත අරමුණක් ඇසුරු කළත් ඉක්මනටම නිකන් ආපස්සට එනවා. තමන් එක්කම ඉන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු ඔන්න අනාගත මොකක් හරි දෙයක් කරන්න ගියත්, කල්පනා කරන්න ගියත්, අපි ඒ ගැන නිකන් බැලුව ගමන් ඔන්න හිත ආපස්සට එනවා. අපි

ගාවට එනවා. නිකන් අපිත් එක්ක ඉන්නවා කියලා එයාට තේරෙනවා දැන් මේ සතියේ යම් කිසි වර්ධනය වීමක්. එක අරමුණක විතරක් නෙවෙයි දැන් නිකන් මුළු තත්ත්වයම එයාට තේරෙනවා. දැන් තියෙන තත්ත්වය මොකක්ද? දැන් අර මුළු චිත්‍රය පේන ගතියක්. එහෙම තත්ත්වයක් පවා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. දැන් එතකොට ඔය විදිහට යන සතිය, ඔය විදිහට දියුණු වෙන සතිය සමහර වෙලාවට ඔන්න දැන් සෑහෙන දුරට දියුණු වුණාට පස්සේ එයාට තේරෙනවා 'දැන් මෙන්න මේ අහවල් වැඩේදි සතිය නෑ. අනිත් වැඩ ටිකේදි මට සතිය තියෙනවා'. දැන් අර සතිය වැඩි වෙලා. හැබැයි යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් තියෙනවා අපේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී මේ වැඩේ නම් මට තාම සතියෙන් කරගන්න බෑ. එතකොට අපි අනිත් පැත්තට හැරලානේ දැන්. නේද? කලින් නම් තිබුණේ එක වැඩක්වත් සිහියෙන් කරගන්න බෑ. දැන් තියෙන්නේ 'අහවල් වැඩේ විතරයි මට සිහියෙන් කරන්න බැරි. ඉතිරි වැඩ ටික ඔක්කොම මට දැන් සිහියෙන් කරන්න පුළුවන්' කියලා අන්න එයාට දැන් තේරෙන්න ගන්නවා. ඔය වගේ මට්ටමට එනකොට දැන් අන්න යෝගාවචරයා දන්නවා මෙන්න මෙහෙම සතියක් කියල එකක් තියෙනවා, හිතේ මානසික කුසලතාවයක් තියෙනවා සතිමත් බව නැමති. එතෙන්දි එයාට තේරෙනවා 'ආ මේ වැඩේදි හොඳට දැන් සතිය තියෙනවා. හොඳට දැන් තීක්ෂණ බවක්, සතියක්, මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඒ පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණුත් එක්ක සතිමත් වෙන බවක් තියෙනවා' කියලා එයාට දැනෙනවා. ඉතින් එතන තියෙන්නෙ නිකන් අර සතිය රජ කරනවා වගේ ගතියක්. සතිය තමයි ප්‍රමුඛත්වය අරගෙන තියෙන්නේ. ඔය මට්ටමට අපි කියනවා සති ඉන්ද්‍රිය මට්ටම කියලා.

ඊට පස්සේ දැන් ඔය මට්ටමත් පහු කරගෙන යනකොට සමහර විට දැන් මේක එනවා. ඒ කියන්නේ සති බල කියන මට්ටමේදී හිත නිකන් විසුරුණත් එයාට ගානක් නෑ. මොකද, දැන් එයා දන්නවා ප්‍රායෝගිකවම තමා තුළම සතිමත් බව හොඳට දියුණු කරලා තියෙන නිසා, ඒ අභ්‍යාසයන්වල පුහුණුවේ හොඳට නිරත වෙලා තියෙන නිසා, හිත වෙනත් අරමුණකට ගිහිල්ලා නිකන් ප්‍රමාදීව හැසිරෙද්දිත් එයා දන්නවා එච්චර කලබල වෙන්න දෙයක් නැහැ. මට ඉක්මනටම මේක

හඳුගන්න පුළුවන්, ඉක්මනටම නැවතත් සතිය තුළ පිහිටාගන්න පුළුවන් කියලා. **පමාදෙ න කම්පතීති සතිබලං** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ ප්‍රමාදයේදී පවා අකම්පිත වෙන ගතිය. එතන තමයි සති බලය කියල කියන්නේ.

දැන් එතකොට ඉන් එහාට යන මට්ටමක් තමයි සති බොජ්ඣංගය කියල කියන්නේ. ඉතින් එතෙන්දි තියෙන්නේ ඇත්තටම - ඒ කියන්නේ බලෙන් පවත්වන සතියක් කියල කියන්න බෑ. දැන් මුලදි තිබුණේ අර මං කිව්වේ නිකන් බලෙන්, බල කරලා පවත්වන සතියක්. විධානයක් දීලා නිකන් තියාගෙන ඉන්නවා වගේ ගතියක්. නමුත් දැන් තියෙන්නේ නිකන් ස්වභාවයෙන්ම සතිමත් වෙන ගතියක්. ස්වභාවයෙන්ම, නිකන් හරි නිරායාසයෙන් පවත්වන්න පුළුවන් සතියක්. දැන් එයාට ඒක නිකන් ආවේනික දෙයක් බවට පත් වෙලා. සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු කරනකොට කොහොමත් දැන් ඉතින් අල්ලලා හිටින ගතියක්, නිරායාසයෙන් සතිය තියෙන ගතියක්, ඒ වගේමයි එයාට හොඳට දැන් කුසල් අකුසල් පැත්ත ඔක්කොම තේරිලා ඊට පස්සෙ නිකන් දැන් නිවනටම යොමු වෙච්ච බවක්. බොජ්ඣංග ධර්මවලට එනකොට තියෙන එක සුවිශේෂත්වයක් තමයි දැන් මේ ගුණ ධර්මයන් දියුණු කරන එක නිකන් ලාමක අධිෂ්ඨානයක් ඔස්සේ, ලාමක පරමාර්ථයක් ඔස්සේ එයා කරන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට දැන් එයා නිවනටම නැඹුරු වෙච්ච ගතියක්, නැත්නම් අවබෝධය වෙතටම පියමං කරන ගතියක්, අවබෝධය පිණිසම මේ ගුණ ධර්ම දියුණු කරන ගතියක් තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය - ඕනෑම බොජ්ඣංග ධර්මයක් මට්ටමට එනකොට දකින්න ලැබෙන්නේ. එතකොට එයාගේ නිකන් ජීවිතයේ එක්තරා අන්දමක වෙනසක් සිද්ධ වෙලා. කලින් නම් ඒ තරම් දිසාවක් තිබුණෙ නෑ. 'අරයා කරන හින්දයි මාත් කළේ. නැත්නම් කවුරු හරි කියපු හින්දයි මමත් කළේ'. ඒ වගේ මට්ටමක් තිබුණේ. නමුත් දැන් එයා තමා තුළම මේ දියුණු වෙලා තියෙන කුසලතාවයන් හරි පාරට නිකන් දගත්තා. හරියට නිකන් ජීවිතේට අළුත් දැක්මක් එකතු කරගත්තා මෙන්න මේ පාරෙ තමයි දැන් යන්න තියෙන්නේ කියලා. අන්න එතන තියෙනවා සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමක් කියලා කියන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, එදිනෙදා දෛනික වැඩ කටයුතුවලදී මෙන්ම අනිකුත් අය සමග කරන කතාබස්වලදී සමහර

වෙලාවට නොයෙක් විදිහේ කෙලෙස් බහුල සිතුවිලි ඇති වෙනවා. නමුත් මා සතිමත් භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට පෙර තිබූ තත්ත්වය මෙන් නොව, දැන් මෙවැනි සිතුවිලි හටගත් සැණින්ම ඒවා කෙලෙසුන් බව ඒ මොහොතේදීම හඳුනාගෙන යම් පමණකට පාලනයට නතු කරගැනීමට මා හට දැන් හැකිය. එවැනි සිතුවිල්ලක් හටගැනීමට හේතු පාදක වූ රාග ද්වේෂ මෝහ කෙලෙස් ස්වභාවයන් නුවණින් විමසා බැලීමටත්, එවැනි කෙලෙස් සහගත සිතුවිලිවල ඇති ක්ෂණභංගුර භාවයත් හොඳින් අවබෝධ කරගෙන සිටිමි. නමුත් සමහර වෙලාවට මෙවැනි සිතුවිලිවලට යම් පමණකට හෝ ඇලීමක්, ගැටීමක්, මුළා වීමක් සිදු වුවත් ඒවා ප්‍රපංච කරමින් ඒවා දිගේ කතන්දර ගෙතීමක් සිදු නොවන බවත් අත්දකිනවා. එවැනි කෙලෙස් සිතුවිලිවලින් ඇති කරන සුළු ආස්වාදයට වඩා ආදීනව බොහෝ ඇති බව අවබෝධ කරගෙන ඒවාට ඒ ආ ලෙසටම යාමට ඉඩ සලස්වන්නට බොහෝ දුරට කටයුතු කරමි.

මේ හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ කෙලෙසද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

<u>පි:</u> ඔව් ඉතින් ඇත්තටම දැන් ඔය ලියල තියෙන්නෙම ඒක ගැන තමයි. ඒ කියන්නෙ දැන් මුලදි නම් තිබුණේ අපි ඒ පැමිණෙන කෙලෙසුන් එක්කො මගේ කරගෙන, ඒකට තමන්ව නිකන් පහත් කරගෙන, එක්කො ඒවා පෝෂණය කරමින් යන ගතියක් මුලදි තිබුණේ. නමුත් දැන් අදත් අපි ධර්ම දේශනාවෙදිත් විස්තර කළේ අපිට පුළුවන්ද එබඳු ක්ලේශයක් පහළ වුණහම මේ ඇවිල්ලා හුදෙක් රාග සිතක්, මේ ඇවිල්ලා හුදෙක් ද්වේෂ සිතක් කියලා අඩියක් පස්සට අරගෙන එයාගෙන් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලන්න? එතකොට ඒක මගේ සිතක් නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ලා හුදෙක් රාග සිතක්, හුදෙක් ද්වේෂ සිතක්, හුදෙක් ඊර්ෂ්‍යා සහගත බවක් කියලා අන්න ඒ තත්ත්වය අපි දකිනවා නම්, වෙන් වෙන්වත් හඳුනාගන්නවා නම්; ඊටත් අමතරව එයාගේ පැමිණීම සහ සුළු වෙලාවක් පැවතීම සහ හිතින් ඉවත්ව යෑම. තව කාලයක් යනකොට සුළු වෙලාවක් පවතින්නෙත් නැති තරම්. එනවා යනවා. එනවා යනවා. එච්චරයි. අන්න ඒ වගේ. ඊට පස්සේ අපි හිතමු ඉතින් යන ගතිය විතරක්. ඔන්න ඔය වගේ මට්ටම්වලින් අපිට ඒ ධම්මවිචය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ චිත්තානුපස්සනාවකදී

මුලදි දකින තත්ත්වයම නෙවෙයි පස්සට යනකොට තියෙන්නේ. මුලදි නම් සමහර වෙලාවට ඒ සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා ටිකක් වෙලා ගියාට පස්සෙ තමයි අපි අවදි වෙන්නේ ඔන්න දැන් රාගයක් පහළ වෙලා කියලා. මොකද, හිතේ තාම මදි සතිමත් බව. නමුත් තව කාලයක් යනකොට එයාට නිකන් සිතුවිල්ල පහළ වෙනකොටම දැනෙන්න ඕනෑ. දැන් ඔක ද්වේෂයේදී එහෙම අනිවාර්යයෙන්ම වටිනවා. ඒ කියන්නේ අපිට හුඟක් වෙන්නේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලා ටිකක් ගියාට පස්සෙ නම් එයාට තේරෙන්නේ එතකොට චුට්ටක් ඉතින් ඇවිලිලා. නමුත් දැන් මුල් පුපුරෙදිම තේරෙනවා නම්, මුල් මට්ටමේදිම මුල් සිතුවිල්ලෙදිම තේරෙනවා නම්, එතකොට අන්න අවදිමත් වුණා. අඩියක් පස්සට ගත්තා. බැලුවා. බලනවත් එක්කම ඔන්න ගියා.

අන්න ඒ වගේ තත්ත්වයක් ඉතින් ඇති වෙනවා නම්, එක්තරා අන්දමකින් එතකොට යෝගාවචරයාගේ හිත ඇත්තටම හරිම සහනශීලී හිතක් බවට, සැහැල්ලු හිතක් බවට, ඉඩකඩ සහිත හිතක් බවට, ඒ කියන්නේ සිතුවිලිවල බරක් නැතුව ඉන්න පුළුවන් ගතියකට ඒ යෝගාවචරයා පත් වෙන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් සිතුවිලිවලින්නේ අපේ හිත බර කරන්නේ. නේද? සිතුවිලිවලින් තමයි අපේ හිත ව්‍යාකූල කරන්නේ. ආකූල කරන්නේ. හිත නිකන් ගැටළු සහගත බවකට පත් කරන්නේ. වික්ෂිප්ත බවකට පත් කරන්නේ. නමුත් මෙයා දැන් චිත්තානුපස්සනාවක් වගේ දෙයක් වඩන්න වඩන්න, මේවා නිකන් ලිහෙන්න ගන්න ඕනෑ. සිතුවිලි අතර නිකන් පරතරයක් පහළ වෙන්න ගන්නවා. එතකොට දැන් අර ඒවා එක්කෙනෙක් ඇවිල්ලා ආයෙත් එක්කෙනෙක් යනවා. එයා ආවා ඔන්න එයත් ගියා. එයත් ආවා එයත් ගියා. නිකන් අර වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගන්න පුළුවන් හැකියාවක් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. දැන් එහෙමත් වෙනකොට තමයි දැන් ඔන්න සිතුවිලි අතර පරතරයක් - එක්කෙනෙක් ආවා එයා ගියා. තව එක්කෙනෙක් ආවෙ නෑ. ඔන්න දැන් ඒ පරතරයක් තුළ යෝගාවචරයා සිහියෙන් ඉන්නවා. එතෙන්දි නින්දට වැටෙන්නෙත් නැතුව, වෙන අරමුණකට හිත දන්නෙත් නැතුව නිකන් අවදියෙන් ඉන්නවා එතන එයා. නිස්කලංකව, සැහැල්ලුවෙන්, උපේක්ෂාවෙන් ඒ සිතුවිලිවලින් තොර චිත්ත මට්ටම එයා අත්දකිනවා. ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම හරිම විචිත්‍රයි කියල කියන්න පුළුවන්. නේද?

53 | ධම්මානුපස්සනාව තුලින් බොජ්ඣඞ්ග වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි සුපුරුදු පරිදි "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනා මාලාවේ තවත් වැඩසටහනක් සමගයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඉතින් අපි මූලික අංගයට, එහෙමත් නැත්නම් ධර්ම දේශනාවට පිවිසෙන්න කලින් අපේ සිත පොඩ්ඩක් සන්සුන් කරගමු. අපි අපේ හිත තැන්පත් කරගමු. එතකොට අපිට මේ දේශනාව, ඒ වගේම අපි මේ කරන වැඩසටහන තවත් හොඳින් තේරුම්ගන්න, ඊට අනුයාතව කටයුතු කරන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මම සියලුදෙනාටම ආරාධනා කරනවා ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ ආසනය සකස් කරගන්න. ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. හොඳට සමබරව, සමමිතිකව වාඩි වෙලා හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ලත් කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක පහසු ආකාරයකින්; එක්කො ඔඩොක්කුවේ තියාගන්න පුළුවන්, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න පුළුවන්. අත් දෙකත් පහසු ආකාරයෙන් තියාගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. දැන් ඇස් දෙක මෘදු අන්දමින් පියාගන්න. දැන්

බලන්න තමන්ට මේ ඉඳගත්ත ඉරියව්වේ පහසුව දැනෙනවද කියලා. හොඳට අපි හරිබරි ගැහිලා සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වුණහම ඒ පහසුව, සැහැල්ලුව, ගෙදර ගියා වගේ ගතිය. වෙහෙස වෙලා ගමනක් ගිහිල්ලා ආවට පස්සේ අපි පුටුවක වාඩි වුණහම සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා, පහසුවක් දැනෙනවා, සුවයක් දැනෙනවා. බලන්න අන්න එබඳු සුවයක්, එබඳු සැහැල්ලුවක් තමන්ට දැනෙනවද කියලා.

දැන් හොඳට දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමින් පිට කරන්න. අපි මෙය අවස්ථාවක් කරගන්නවා අපේ කයත් එක්ක හොඳට සම්බන්ධතාවය ගොඩනගාගන්න. මොකද, කය නිරන්තරයෙන්ම වර්තමාන මොහොතේ රැඳිලා තියෙනවා. විවිධ දේවල් කය තුළ වර්තමානයේම සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අපි අතීතෙට අනාගතේට දුවන හිත මේ වර්තමාන අරමුණක රැඳවීම තුළින් අපේ හිතත් වර්තමානය තුළ රඳවන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි තුළ යම් කිසි සතුටක් ඇති කරගන්න පුළුවන් 'මේ අවස්ථාව, මේ මොහොත මම ජීවත් වෙනවා. මේ මොහොත අතීතයෙත් නෙවෙයි, අනාගතයෙත් නෙවෙයි. මේ වර්තමානය තුළ මම ජීවත් වෙනවා. මුළාවකවත්, සිහිනයකවත් නෙවෙයි. හිතින් හදාගත්ත සංකල්පවල නෙවෙයි. මේ අපිට දැනෙන මේ මොහොත තුළ මං ජීවත් වෙනවා'.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. බලන්න මං මේ කියන දේවල් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. සියුම් ස්පර්ශයක් ඇස් තුළ, නැත්නම් ඇහි පිහාටු අතර දැනගන්න පුළුවන්. අපේ තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් මෘදු ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන, හිර කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් පවත්වන්න. මුහුණේ මාංශ පේශි තද කරගෙන, හිර කරගෙන නැහැ. සමස්තයක් වශයෙන් බොහොම සැහැල්ලු ඉරියව්වක් අපිට තියෙනවා. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ කයේ ස්පර්ශ වෙනවා. බලන්න

තමන්ගෙ කයට අවධානය යොමු කරහම මේ කයේ විවිධ තැන්වල මේ අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ස්පර්ශ වෙන ආකාරය තමන්ට දැනෙනවා. මේ මොහොතේ මේ දැනෙන දෙයක්. ඉතාම සැහැල්ලුයි, ඉතාම සරලයි, ඍජුයි මේ අත්දැකීම. ඇතැම් තැනක ටිකක් තදට දැනෙනවා, හිර වෙලා වගේ දැනෙනවා, ඇතිල්ලෙනවා දැනෙනවා - මේ මොහොතේ අපේ ඇඳුම් කයේ ඇතිල්ලෙන හැටි, ස්පර්ශ වෙන හැටි.

ඊළඟට අපි තව ටිකක් කයේ මැද හරියට ගියොත් අපි හුස්ම ගැනීමත් සමග උදරය පිම්බෙන ආකාරය, හුස්ම හෙළීමත් සමගම උදරය හැකිළෙන ආකාරය දැනගන්නත් පුළුවන්. තවත් අපි කයේ ටිකක් යටට ගියොත් අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි පීඩනයක් යෙදිලා තියෙන ආකාරය, එතන නිකන් තද වෙලා වගේ හිර වෙලා වගේ යම් පීඩනයක් යෙදිලා තියෙන ආකාරයත් දැනගන්න පුළුවන්. ඊළඟට අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. බලන්න තමන්ගේ කයේ මෙබඳු සැහැල්ලු, වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වක් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. කෙටි වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමීහිට පිට කරන්න. හොඳට සතිය තහවුරු වුණා නම් සැහැල්ලුවෙන් තමන්ගෙ හිත දිහා බලන්න. හිත හිර කරගෙන නෙවෙයි. මොකක්වත් එන්න නොදී වෑයමකින් වළක්වගෙන නෙවෙයි. දැන් අපි කාලයක් තිස්සේ සතිමත් බව දියුණු කරපු, සතිපට්ඨානයක් වඩපු පිරිසක් වශයෙන් මේ වෙනකොට අපිට අපි ගැනම, අපේ භාවනාව ගැනම යම් කිසි හැකියාවක්, හැඟීමක්, තෘප්තිමත් බවක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු ශක්තිමත් පදනමක පිහිටාගෙන දැන් අපි අපේ හිත දිහා බලනවා. හිතට විවිධ සිතුවිලි එනවා. ඒ එකක්වත් ගැන විශේෂ ඇල්මක් හෝ අකමැත්තක් හෝ නැතිව මේ හුදෙක් සිතුවිලි පැමිණ ආපසු යන ආකාරය, ඇවිල්ලා යන හැටි අපි අකම්පිතව බලාගෙන ඉන්නවා. ඇතැම් විට ටිකක් ඇල්මක් ගෙන දෙන සිතුවිලි, අපි දැකපු දෙයක් ගැන, අහපු දෙයක් ගැන, රස විඳපු දෙයක් ගැන විවිධ අන්දමේ සිතුවිලි එන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපේ හිත ගැටිච්ච දෙයක් ගැන, හැපිච්ච දෙයක් ගැන, අකමැත්තක් පහළ වෙච්ච

දෙයක් ගැන, එහෙමත් නැත්නම් කෙනෙක් ගැන විවිධ සිතුවිලි එන්න පුළුවන්.

හැබැයි මේ එකක්වත් ඔස්සේ අපි යන්නෙ නැහැ. මේවා හුදෙක් සිතුවිලි පමණයි. අපි ගඟක් අයිනට වෙලා ඒ ගඟේ යන ඔරු පාරු දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ, එහෙමත් නැත්නම් ඒ ගඟේ රැලි නගන ආකාරය දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ අපි බොහොම මධ්‍යස්ථව, සැහැල්ලුවෙන් මේ පහළ වෙන විවිධ සිතුවිලි දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හොඳට හිත තැන්පත් වෙච්ච අවස්ථාවක සිතුවිල්ලක් හරියට නිකන් රැල්ලක් නගනවා වගේ අපේ හිතේ පහළ වෙනවා. ඉතින් අපි කලබල නොවී ඒ ගැන පසුතැවිල්ලක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව අපි හොඳින් ඒක නිරීක්ෂණය කරනවා. එතකොට ඒ සිතුවිල්ල නැවතත් හෙමීහිට ඒ රැල්ලක් බැහැලා යනවා වගේ දුරු වෙලා යනවා. ආයෙමත් තවත් සිතුවිල්ලක් ඒ වගේම පහළ වෙනවා. ඉතින් අපි ඒකෙන් කම්පාවට පත් වෙන්නෙ නැතුව, හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නෙ නැතුව, ඒ පහළ වෙන සිතුවිල්ලට උල්පන්දම් දෙන්න යන්නෙ නැතුව, මේ හුදෙක් සිතුවිල්ලක් බව තේරුම්ගනිමින් අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඒකත් අර වගේම, ආවා වගේම දුරු වෙලා යනවා. අපි නැවතත් ඒ නිශ්චල බවකට, සංසිඳිච්ච තැනකට, නොසැලුණු බවකට, නැවතුණු ස්වභාවයකට අපේ හිත පත් කරගන්නවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙ ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං'ති

උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පිළිවෙළට මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය පැහැදිලි කරගෙන එන අවස්ථාවක්. දැන් මීට කලින් දේශනාවෙදි අපි කායානුපස්සනාව හරහා මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩෙන හැටි සංක්ෂිප්තව දේශනා කළා. ඒ වගේම වේදනානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන ආකාරයත් දේශනා කළා. ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාව හරහාත් බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය අපි දේශනා කළා.

ඉතින් මේ පින්වතුන්ට කෙටි මතක් කිරීමක් කරනවා නම්, බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වලා දෙනවා සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියලා. එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත එක්තරා අන්දමක අනුපිළිවෙළකට තමයි වැඩෙන්නේ. සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩුණාට පස්සේ තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ. ඊට පස්සේ පීති සම්බොජ්ඣංගය. ඊට පස්සේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය. ඊට පස්සේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය. ඊට පස්සේ උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. මේ ආදී වශයෙන් එක්තරා අන්දමක අනුපිළිවෙළක් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වීමේ තියෙනවා. එබඳු රටාවක් අපිට **ආනාපානසති සූත්‍රය** වැනි සූත්‍ර මූලික කරගෙන හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ වගේමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත අතිශය වැදගත් අපි තුළ දියුණු කරගැනීම. ඒ වගේමයි කොහොමද මේවා වැඩෙන්නේ කියලා යම් කිසි අවබෝධයක් අපිට තියෙනවා නම්, එතකොට කිසිම සැකයක් නැතුව අපි වඩන දහම් මාර්ගය පිළිබඳ දෙගිඩියාවක් නැතිව, කරගෙන යන භාවනාව ගැන කිසි

සැකයක් නැතිව මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම වැඩසටහන ඒ සැක දුරු කරන, අපි තුළ විශ්වාසය තහවුරු කරන, නිවැරදි ධර්ම මාර්ගය හෙළි කරන වැඩසටහනක් වශයෙන් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

දැන් කායානුපස්සනාවෙදි බොජ්ඣංග වැඩෙන ආකාරය අපි තේරුම්ගත්තා නම්, ඊට සමගාමීව අපිට දැන් උත්සාහවත් වෙන්න පුළුවන් කොහොමද මේ ධම්මානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ? දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි අද ඒ කෙටි වෙලාවක් අපේ හිත තැන්පත් කරගන්න උත්සාහවන්ත වුණා. දැන් එතෙන්දි අපි කරපු එක අභ්‍යාසයක් තමයි ඉස්සෙල්ලාම අපේ කය තැන්පත් කරගත්තා. කය නොසෙල්වී ටිකක් පහසු ආකාරයකින් නිසොල්මනේ පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වුණා. එතකොට ඔන්න කයට හිත ආවා. කය තුළ හිත තහවුරු වුණා. ඉතින් එක අතකින් එතන තියෙනවා කායානුපස්සනාවේ එක පියවරක්. අපිට තේරෙනවා දැන් හිත එහෙ මෙහෙ යමින් ටිකක් වික්ෂිප්තව තිබ්ච්ච අවස්ථාවක නම්, අපි මේ කයම උපයෝගී කරගත්තා හිත ටිකක් ඇදලා බැඳලා, නැත්නම් නිශ්ශබ්දව තියාගන්න. දැන් නිකන් කයම නැංගුරමක් බවට පත් වුණා. ඊට පස්සේ අපිට පුළුවන් තව ටිකක් ඒ කය ආශ්‍රිත දේවල් බලන්න හිතට අවකාශය සලස්වා දෙමින් අපිට පුළුවන් තවත් ටිකක් මේක සියුම් කරන්න. ඒ කියන්නේ කායික අරමුණක් හිතට හඳුන්වලා දීලා, අපිට පුළුවන් අර සතිමත් බවින් පමණක් සෑහීමකට පත් නොවී ඉන් ඔබ්බට ගිහිල්ලා මේ ධම්මවිචය කියන සම්බොජ්ඣංගය පැත්තට අපේ අවධානය යොමු කරන්න. ඒ කියන්නේ සතිමත් වෙච්ච අරමුණ අපි සූක්ෂ්මව විමසා බලනවා, සොයා බලනවා, යම් කිසි විමසීමකට ලක් කරනවා. ඉතින් ඒ හරහා අන්න අපේ හිතේ තවත් හැකියාවක්, ගුණයක් දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. සාමාන්‍යයෙන් නම් අපේ හිත නිකන් මතු පිට ඉන්න ස්වභාවයක්, මතු පිට රැඳෙන ස්වභාවයක්, මතු පිට නිමිති ගන්න ස්වභාවයක්, ඒවා ඔස්සෙම කල්පනා කර කර ප්‍රපංච කර කර ඉන්න ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ. නමුත් දැන් එබඳු තත්ත්වයෙන් හිත වළක්වලා, හොඳට හිත සතිමත් කරවලා, ඒ සතිමත්

වෙච්ච හිත දැන් ඒ අරමුණ තුළම ටිකක් කිඳබහින ගතියක්, විමසා බලන ගතියක්, හාත්පසින් විමසන ගතියක් තමයි අපි දියුණු කරන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ.

දැන් එතකොට ඒ කටයුත්ත කරන්න යම් කිසි වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, අපේ හිත ටිකක් කම්මැලියි. අර ටිකක් සැහැල්ලුවෙන්, සතුටෙන්, විනෝදයෙන් ඉන්න කැමතියි. නමුත් දැන් මෙතෙන්දි යම් කිසි වැඩක් තියෙනවා කරන්න. මේ නුවණ දියුණු කිරීමේ කාර්යයට යම් කිසි බලයක් යොදන්න අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිත එක්කො නිදගන්නවා, නැත්නම් එයා ඒ පේන අරමුණේම මතුපිට දැකලා ඒ තුළින් සෑහීමකට පත් වෙනවා. ඒක අභිනන්දනය කර කර සතුටු වෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ දුර්වලතා අපේ හිතේ තියෙනවා. නමුත් දැන් මෙතෙන්දි අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා එබඳු ඒ ආරෙට ගිය දේවල්වලින් හිත මුදවාගෙන කොහොමද මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන අන්දමින් මේ හිත තුළ ගුණයක් දියුණු කරන්නේ? මුලින් සතිය දියුණු කරගත්තා, තහවුරු කරගත්තා. දැන් මේ අරමුණ විමසා බැලීමකට ලක් කරනවා. ඒ සඳහා දැන් වෑයමක් දරනවා. වීර්යයක් යොදනවා. හිත බෑ කියනවා. ඉතින් අපි ආයිත් හැබැයි එයා උනන්දු කරල ගන්නවා. ඉතින් ඒ හරහා ඔන්න වීර්යයක්, නැත්නම් ශක්තියක්, උනන්දු කිරීමක්, වැටිච්ච හිත නැවත ඔසවා තැබීමක්. මේ විදිහට අපි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

දැන් එතකොට මේක සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න ඔන්න යම් කිසි සෑහීමකට පත් වීමක්, සතුටක්, සැහැල්ලුවක්, ප්‍රීතියක්, සොම්නසක් පවා හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අන්න කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක්. මොකද, දැන් වැඩේ තේරිලා. දැන් හොඳට මේ කාරණාව ඉෂ්ට වෙලා. තොරතුරු ටික දැන් හොඳට තමන්ට තේරිලා. දැන් ඉතින් අර අපි ඇන්ජිම පනගන්වලා ගත්තා වගේ දැන් ඉතින් වැඩි බලයක් අපේ පැත්තෙන් යොදන්න දෙයක් නැහැ. හිතම ඒ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යනවා. දැන් එතකොට පස්සද්ධියක්, සැහැල්ලුවක් අපේ හිත තුළ පහළ වෙලා තියෙනවා.

දැන් එතකොට මෙබඳු මට්ටමකට යෝගාවචරයෙක් එනකොට එයාගෙ හිත ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙන්නේ. ආයි අමුතුවෙන් එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක් නැහැ. හොඳට ඒ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය, මේ මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ පවත්වන්න පුළුවන් කුසලතාවය ඒ යෝගාවචරයා තුළ පහළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එහෙනම් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේ සියල්ල සාර්ථක වුණා නම්, හිත විසින්ම ඒ කටයුත්ත අඛණ්ඩව සාර්ථකව කරගෙන යනවා නම්, අපිට ඉතින් ආයෙ අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් වැඩේ වෙන්න ඉඩ දීලා අපි පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙන්නයි තියෙන්නේ. මේ කෙරෙන වැඩේ දිහා මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නයි තියෙන්නේ. ඔන්න ඔතන තමයි ඒ නිවැරදි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් මේ මට්ටමේදි වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

එතකොට මේ විස්තර කරපු ආකාරයෙන්ම දැන් අපිට පුළුවන් කොහොමද මේ ධම්මානුපස්සනාවකදි මේක වැඩෙන්නේ? කියලා ටිකක් තේරුම්ගන්න. දැන් ධම්මානුපස්සනාවකදී - ඇත්තටම කොටස් කීපයකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාව විග්‍රහ කරල තියෙනවා. නීවරණ සම්බන්ධයෙන් එක පැත්තකින් අපිට කියල දෙනවා. ඊට පස්සේ ස්කන්ධ මූලික කරගෙන ධම්මානුපස්සනාවක් වඩන්නේ කොහොමද කියලා තවත් පැත්තකින් කියල දෙනවා. එතකොට ආයතන මූලික කරගෙන ධම්මානුපස්සනාවක් වඩන්නේ කොහොමද කියලා ඊට පස්සේ කියල දෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් මේ අපි කතා කරගෙන යන බොජ්ඣංග මූලික කරගෙන ධම්මානුපස්සනාව වඩන හැටි දේශනා කරනවා. ඊට පස්සේ චතුරාර්ය සත්‍යයක් මූලික කරගෙන ධම්මානුපස්සනාව වඩන ආකාරය කියල දෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපි අද උදාහරණයක් වශයෙන් මුලින්ම නීවරණ මුල් කරගෙන අපි ධම්මානුපස්සනාවක් වඩනකොට කොහොමද එතන බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කියලා නිකන් හිතල බලන්න පුළුවන්. මොකද, මේ නීවරණ ධර්මයි, බොජ්ඣංග ධර්මයි එකිනෙකට පටහැනියි කියන්න පුළුවන්. නීවරණ තියෙන තැන

බොජ්ඣංග නෑ. බොජ්ඣංග තියෙන තැන නීවරණ නෑ. දැන් එතකොට කොහොමද මේ නීවරණ දිහා බලලා අපි බොජ්ඣංග දියුණු කරන්නේ? ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම පරස්පර විරෝධී වගේ තමයි හැඟෙන්නේ. නමුත් අපි කායානුපස්සනාවක් වඩාගෙන ගිහිල්ලා, වේදනානුපස්සනාවක් වඩාගෙන ගිහිල්ලා, චිත්තානුපස්සනාවක් වඩාගෙන ගිහිල්ලා දැන් එක්තරා අන්දමකින් යම් පමණක පරිණත බවක් තියෙන, යම් පමණක අත්දැකීම් තියෙන යෝගාවචරයෙක් ගැනයි දැන් මේ කතා කරන්නේ. එතකොට ඒ යෝගාවචරයාට සෑහෙන්න හැකියාවක් තියෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ හිත තුළ සතිය තහවුරු කරගෙන ජීවත් වෙන්න. ඒ කියන්නේ සතිමත් බව තුළ පිහිටාගෙන කටයුතු කරන්න. දැන් අර කලින් තිබ්බ්ච්ච වික්ෂිප්ත ගති, හිත එහෙ මෙහෙ දුවන ගති, වියවුල් සහගත ගති, කම්පා වෙන ගති ඒවා දැන් ටිකක් අඩු වෙලා එයාගෙ තියෙනවා නිකන් තහවුරු වෙච්චි ගතිය. සතියේ පිහිටාගත්ත ගතිය. තවත් ඕනෑ නම් ගැඹුරකට ගිහිල්ලා අපිට ඕනෑ නම් කතා කරන්න පුළුවන් එයාගෙ තියෙනවා මේ කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැති ගතිය. කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැති ගතිය.

ඉතින් ඒක ටිකක් ගැඹුරුයි. එබඳු මට්ටමකට ආපු යෝගාවචරයෙක් නම් දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ, ඉතින් එක අතකින් එයා ආරම්භකම යෝගියෙක් කියන්න බැහැ. එයා අත්දැකීම් සහිත, ගැඹුරක් ස්පර්ශ කරන, ඒකෙ තව ගැඹුරක් එහාට අරගෙන යන්න උත්සාහවත් වෙන කෙනෙක් කියල කියන්නත් පුළුවන්. කෙසේ නමුත් අපි අපේ හිතට ටිකක් සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න දීලා තමයි මේ නීවරණ පබ්බය ගවේෂණය කරන්න, ඒක වඩන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. මොකද, දැන් මේ මට්ටමට එනකොට දැන් සතිය ගැන සෑහෙන වැටහීමක් තියෙනවා. දෙයක් දිහා සූක්ෂ්මව දකින්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ හිතේ දුවන කිසිම අරමුණකට, ක්ලේශයකට අහු නොවී තමන් තහවුරු වෙච්ච ගතියක ඉඳලා ඒ දිහා බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් විශේෂයෙන්ම තියෙනවා. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් නම් වෙන්නේ සිහිය දුර්වල නම්, අපි ඒ හිතට එන අරමුණක් දිහා බලන්න ගිහිල්ලා අපිත් නිකන් ඒකටම අහු වෙනවා. අපිත් නිකන් ඒකටම පොහොර දානවා. නමුත් දැන් එහෙම දෙයක් නෑ.

දැන් හිතට අරමුණක් එනකොට එයාට ඒක පේනවා. එයාට ඒක දැනෙනවා. ඒක එන ආකාරය එයා දකිනවා. ඒවා පවතින ආකාරය එයා දකිනවා. ඊට පස්සේ ඒක නිකන් හෙමීහිට දුරු වෙලා යන ආකාරයත් දකිනවා.

දැන් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න අවස්ථාවක් ගන්නකොට, දැන් මුලින් තිබුණ අපි හිතමු ක්ලේශයක්, දැන් කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. එතකොට කාමච්ඡන්දය තියෙන බව දැන් මේ යෝගාවචරයා දන්නවා. හැබැයි ඒකෙන් මැඩපැවැත්විලා නෑ. කාමච්ඡන්දයට යට වෙලා නෑ. කාමච්ඡන්ද ස්වභාවයක් දැන් මේ හිතේ තියෙනවා. හැබැයි ඒ තියෙන බව දැනගෙන වාසය කරනවා. අර සන්දිට්ඨික ධර්මයක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ. අපේ හිතේ ලෝභයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ලෝභය තියෙන බව දැනගෙන මෙයා සිහියෙන් ඉන්නවා. අපේ හිතේ රාගයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. රාගය පහළ වෙලා තියෙන බව දැනගෙන මෙයා ඉන්නවා. හැබැයි රාගයට සම්පූර්ණයෙන්ම අහු වෙලා නෑ. රාගයට සම්පූර්ණයෙන්ම වහල් වෙලා නෑ. දැන් මෙබඳු දුරස්ථ වාසයක්, නැත්නම් වෙන්ව වාසයක් අපිට කරන්න පුළුවන් නම්, අපිට මේ රාගයට අහු නොවී ඉන්න පුළුවන් නම්, දැන් මේ රාගයට තනියෙන් හැකියාවක් නැහැ වැඩි කාලයක් පවතින්න. මොකද, අපේ පෝෂණය එයාට ලැබෙන්නෙ නැත්නම්, අපේ අනුග්‍රහය එයාට ලැබෙන්නෙ නැත්නම්, අපි මුළා වෙලා එයාට ශක්තියක් දෙන්නෙ නැත්නම්, එයාට හැකියාවක් නෑ අපේ හිත තව දුරටත් ආක්‍රමණය කරන්න. ඉතින් එහෙම නම් මොකද වෙන්නේ? මේ රාගය, නැත්නම් මේ ද්වේෂය, මේ කුමක් හෝ නීවරණය ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඉතින් අපි හිතමු යෝගාවචරයෙකුට මේ විදිහට මේ පැමිණෙන පැමිණෙන නීවරණය, නැත්නම් හටගන්න හටගන්න නීවරණය එතන එතන දැකගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා නම්, ඉතින් එක අතකින් කියන්න පුළුවන් එයාට සතියක පිහිටාගෙන කටයුතු කරන හැකියාවක් තියෙනවා කියලා. අර පැමිණෙන දේවල්වලට අහු වෙන ගතියක් නැහැ. දැන් මේ පැමිණෙන දේවල් දිහා මධ්‍යස්ථව දකිමින්, ඒ එකක්වත් කෙරෙහි ඇල්මක් හෝ ගැටුමක් හෝ නැතිව සතිය තුළ හොඳට

පිහිටාගෙන බලන්න පුළුවන් හැකියාව එයාට පහළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එතන අපිට එහෙම නම් කියන්න පුළුවන් මෙන්න මේ සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. මොකද, ඒ සති ආලෝකය තුළ දැන් එයා පිහිටාගෙනයි මේ කටයුතු කරන්නේ. හිත එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක නෙවෙයි. යම් හෝ හේතුවකට නීවරණයක් පැමිණුනා. පහළ වුණා. ඒ පහළ වෙච්ච නීවරණය ගැන හොඳට දැනුවත්ව වාසය කරනවා. ඊට පස්සේ ඒ නීවරණය මෙන්න මේ අහවල් එක කියලා පවා එයාට දැනගන්න පුළුවන්. මොකද, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේදී ඒ සතිමත් වෙච්ච අරමුණම අපි විමසා බලන ආකාරය කායානුපස්සනාවෙදිත් මතක් කරගත්තා. දැන් මෙතෙන්දි හිතෙයි පහළ වෙලා තියෙන්නේ යම් කිසි අරමුණක්. කාමච්ඡන්දයක් වෙන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාදයක් වෙන්න පුළුවන්. ටිකක් ඇලිමැලි ගතියක්, ථීනමිද්ධ අවස්ථාවක් වෙන්න පුළුවන්. හිත නිකන් වික්ෂිප්ත වෙන්න හදනවා වගේ ගතියක් වෙන්න පුළුවන්. හිතේම ආපු සැකයක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේවා වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගන්න තරම් එක්තරා අන්දමක සූක්ෂ්ම බවක්, විනිවිද යන ගතියක් දැන් මේ හිතේ තියෙනවා නම් අන්න ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් ඒ හරහා වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ කෙලෙස් පහළ වෙනකොට ඒකෙන් කම්පා නොවී, ඒක මගේ කියාගන්නෙ නැතිව, මේ තරම් කෙලෙස් තියෙනවා නේද කියලා ඒකෙන් හිත වට්ටගන්නෙ නැතුව ඉන්න නම් එතෙන්ට ලොකු වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, සමහර වෙලාවට අපි සිල් සමාදන් වෙලා ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් මහණකමක් පුරනවා. දස සිල් සමාදන් වෙලා ඉන්නවා. ඒත් මේ රාගය පහළ වෙනවා. ඒත් තාමත් කේන්ති යනවා. තාමත් හිතේ විවිධ සැක සංකා පහළ වෙනවා. ඉතින් එබඳු මට්ටමකදි හිත වට්ටගන්නෙ නැතිව, වැටුණත් නැවතත් ඔසවා තබාගනිමින් ඉන්න නම් සෑහෙන වීර්යයක්, අකම්පිත බවක් අපිට අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් මේ හරහා වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද, හිත වැටෙන්න නොදී මේ දේවල් දැක දැක ඉන්න පුළුවන් ඒ ශක්තිය, අකම්පිත බව ඒ යෝගාවචරයා දියුණු කරන නිසා.

ඊළඟට දැන් මෙබඳු වීර්යයක් නැවත නැවත පවත්වන්න පවත්වන්න දැන් මේ විවිධාකාර කෙලෙස්වලින් පවා මෙයා නුවණක් දියුණු කරන්නේ. හරියට නිකන් අර කැලිකසළ පාවිච්චි කරලා කොම්පෝස්ට් නැමති බොහොම හොඳ පොහොරක් හදගන්නවා වගේ දැන් මේ හිතෙත් පහළ වෙන විවිධ කැලිකසළ පාවිච්චි කරලා දැන් මෙයා නුවණක් දියුණු කරන්නේ. දැන් ඒ නුවණ නිසාත් දැන් හිතේ එක්තරා අන්දමක සහනයක්, මේවා ගැන එක්තරා අන්දමක බිය නොවෙන ගතියක්, හිතට කෙලෙස් පැමිණියත් ඒක මගේ කියාගන්නෙ නැති ගතියක්, මේවා හුදෙක් චිත්ත ස්වභාවයක් කියලා හඳුනන ගතියක් දැන් පහළ වෙන්න පහළ වෙන්න දැන් හිතේ තියෙන්නේ සැහැල්ලුවක්. හිතට වෙහෙසක් නැහැ. පහළ වෙනවා මේ විවිධ නීවරණ, හැබැයි මෙයාට තියෙනවා ඊට වඩා ගැඹුරු දර්ශනයක්. මෙයාට තියෙනවා ඊට වඩා තහවුරු වෙච්ච බවක්. ඒ එන කෙලෙස්වලට අහු නොවී, ඒකට වහල් නොවී ඉන්න පුළුවන් රැකවරණයක් දැන් මේ යෝගාවචරයාට තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ප්‍රීතියක්, සැහැල්ලුවක්, පස්සද්ධියක් එහෙනම් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ තියෙනවා. ඉතින් ඒ මට්ටම අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් ප්‍රීතියක්, නැත්නම් පස්සද්ධියක් වශයෙන්.

දැන් එතකොට මෙබඳු තත්ත්වයක් අපේ හිතේ තියෙනවා නම්, මේ අරමුණකට බැහැගෙන තියෙන සමාධියක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. එයා විවේකයෙන් ඉන්න ගතියක සමාධියක් මේ කතා කරන්නේ. එතකොට එබඳු විවේක නිශ්‍රිත වූ සමාධියකදි මෙයා දැන් බොජ්ඣංග වඩනවා නම්, එතකොට අන්න සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් මෙතන වැඩෙනවා. මේ පැමිණෙන පැමිණෙන නීවරණය වෙන් වෙන් ආකාරයෙන්, නැත්නම් එතන එතන හොඳට සූක්ෂ්මව දැකීමේ හැකියාවක් එයාට තියෙනවා. දැන් අපේ හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලා තියෙද්දි, ව්‍යාපාදයක් පහළ වෙලා තියෙද්දි අපි වෙන පැත්තකට නම් අපේ අවධානය යොමු කරලා තියෙන්නේ, එබඳු ඒ චෙතට යොමු වෙච්ච ගතියක් අපේ නෑ. නමුත් හොඳට හිත අවදියෙන් තියෙනවා නම්, සතියෙන් තියෙනවා නම්, මේ පහළ වෙච්ච එක අහවල් නීවරණය කියලා අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ ඒ චෙතට යොමු වෙලා තියෙනවා අපේ හිත. එතන සමාධිමත් වෙලා තියෙනවා.

ක්ෂණික සමාධියක් තියෙන්නේ. එහෙම නම් අන්න අපිට තේරෙනවා එබඳු සමාධි මට්ටමකුත් දැන් මේ යෝගාවචරයා දියුණු කරන්න පටන් අරන් තියෙනවා.

දැන් අපි හිතමු මේක දැන් හොඳින් කෙරීගෙන යනවා. එහෙම නම් ඉතින් අපි කලබල වෙන්න දෙයක් නැහැ. මේ වැඩේට වෙන්න ඉඩ දීලා අපිට නිකන් මධ්‍යස්ථව මේක වෙන්න ඉඩ දීලා බලන් ඉන්න පුළුවන් ආකල්පයක් දියුණු කරන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

දැන් මේකම තවත් ටිකක් ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්, තව සූක්ෂ්ම මට්ටමකට යන්න පුළුවන් නීවරණවලම. අපේ හිත තුළ මේ සියුම් හැකියාවන් වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, අපිට කියන්න පුළුවන් මේ කලින් තිබුණෙ නැති නීවරණයක් දැන් පහළ වෙනකොටමත් එයාට දැනගන්න ඉඩ තියෙනවා. දැන් කලින් එච්චරම හැකියාවක් තිබුණෙ නැහැ. නමුත් දැන් හිතේ සංවේදී බව දියුණු වෙලා, සතිමත් බව දියුණු වෙලා, හොඳට එක්තරා අන්දමක සූක්ෂ්ම බවක්, විනිවිද යන ගතියක් අපේ හිතේ දියුණු වෙලා එනවා නම්, දැන් එතකොට තේරෙනවා දැන් නම් අපි හිතමු ඔන්න රාගයක් හිතේ නෑ, ද්වේෂයක් හිතේ නෑ, අමනාපයක් හිතේ නෑ, කිසි සැකයක් සංකාවක් නැහැ. හැබැයි ඔන්න දැන් පහළ වුණා සැකයක්. දැන් පහළ වුණා යම් කිසි ව්‍යාපාදයක්, නුරුස්නා ගතියක්, ඇල්මක්, ආසාවක් කියලා ඒ පහළ වෙන පළවෙනිම සිතුවිල්ල පවා හඳුනගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් ඇතැම් විට යෝගාවචරයෙකුට මතු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ කියන්නේ එයා සිහිය තුළමයි ජීවත් වෙන්නේ. සිහියම පාදක කරගෙන තමයි කටයුතු කරන්නේ. එහෙම නම් ඒ සිහියෙන් ඉන්න යෝගාවචරයාට ඒ මතු වෙන මතු වෙන එක ඒ පටන්ගන්න මොහොතෙම පවා දැනෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ සූක්ෂ්ම බවක් හිතේ තියෙනවා. විනිවිද යන ප්‍රඥාවක් එයාගෙ හිතේ තියෙනවා. ඒ ආරම්භක මොහොත පවා දැනගැනීමේ කුසලතාවයක් එයාගෙ හිතේ තියෙනවා. ඒක දකින්න දකින්න, මෙබඳු අමුද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරලා නැවත නැවත මේ අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න එහෙනම් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් එයාගෙ හිතේ දියුණු වෙනවා. එතකොට මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේදී

එතකොට මේ සතිමත් වෙච්ච නීවරණය දිහා දැන් දකිනවා. ඒකෙ ආරම්භය අපි දකිනවා. සමහර විට ඒක වර්ධනය වෙනවා නම් වර්ධනය වෙන හැටි දකිනවා. දුරු වෙනවා නම් දුරු වෙන හැටිත් දකිනවා. දුරු වෙලා ගියාට පස්සේ නැවතත් සංසිඳිච්ච හිත, නැවතත් පිරිසිදු වෙච්ච හිත, නතර වෙච්ච හිත, සැහැල්ලු වෙච්ච හිත, ඒකත් යෝගාවචරයා දකිනවා. ඒ කියන්නේ මේ හිතේ ක්‍රියාවලිය හොඳට විනිවිද දැකගන්න, පැහැදිලිව දැකගන්න, නිවැරදිව දැකගන්න පුළුවන් නුවණක් දැන් මේ යෝගාවචරයා දියුණු කරනවා. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වඩනවා.

එතකොට මේ කටයුත්ත අඛණ්ඩව කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද, මේවා මේ එකක් බැලුවා කියලා සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. එක දවසක් කළා කියලා මේ සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. එහෙනම් මේ භාවනාව හරහා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වේගෙන වර්ධනය වේගෙන එන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් මේ සති සම්බොජ්ඣංගයක්, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක්, විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් **භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති** ඒ කියන්නේ භාවනාව හරහා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පරිපූර්ණයකට ලක් කරනවා. එහෙනම් මේ හිතට යම් කිසි අමුද්‍රව්‍ය ටිකක් අවශ්‍ය වෙනවා මේ කටයුත්ත කරන්න. නිකන් හිත තිබුණා කියලමත් මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. හිතට යම් කිසි අරමුණු ටිකක් එනකොට ඒ එක එකක් ගානෙ අපිට දැනගන්න පුළුවන් නම්, නිවැරදිව හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, ඒකෙ හටගැනීම තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ඒකෙ පැවැත්ම තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ඒකෙ වෙනස් වීම අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ඒ ක්ෂය වී යන ආකාරය අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ක්ෂය වී ගියාට පස්සේ නැවතත් හිත විවේක වෙන හැටි, එහෙමත් නැත්නම් සංසිඳෙන හැටි, සාමකාමී වෙන හැටි අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ඉතින් ඒ කියන්නේ එයා තහවුරු වෙච්ච ගතියක, පිහිටාගත්ත ස්වභාවයක, එයාගෙ භාවනාව තුළ දැන් ශක්තිමත් වෙච්ච ගතියක තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අන්න තියෙනවා එක අතකින් උපේක්ෂාවක්. ඒ උපේක්ෂාව අර කිසිම මේ පහළ වෙන දෙයක් කෙරෙහි කම්පා නොවෙන උපේක්ෂාවක්.

දැන් එතකොට අපි දැන් මේ කතා කළේ එක්තරා අන්දමකින් මේ නීවරණ සම්බන්ධයෙන් අපි බොජ්ඣංග දියුණු කරන ආකාරය, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවක බොජ්ඣංග දියුණු වෙන ආකාරය. තවත් දුරට අපි තව උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අපි හිතමු ආයතන ගැන. අපි මේ විවිධ ආයතන - දැන් ඇහැ රූපත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි, එහෙමත් නැත්නම් කණ ශබ්දත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි, ශබ්ද අහද්දි, නාසයෙන් අපි ගඳක් සුවඳක් ආග්‍රහණය කරද්දි, දිවෙන් රසයක් භුක්ති විඳිද්දි, කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබද්දි, මනසට අරමුණක් එද්දි අපිට පුළුවන්ද ඒ ගැනත් සතිමත් වෙන්න? අවදියෙන් ඉඳලා ඇහැට රූපයක් අරමුණු වෙනකොට අපිට එතන අපේ අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්ද? කණට ශබ්දයක් අරමුණු වෙනකොට එතන අපේ අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්ද? දිවට රසයක් ස්පර්ශ වෙනකොට එතන අපේ අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්ද? දැන් එතකොට මේ හිත වික්ෂිප්ත වෙලා නෑ. අවදියෙන් ඉන්නේ. හැම තිස්සෙම මේ කොයි ඉන්ද්‍රියද, නැත්නම් මේ කොයි ආයතනයද සක්‍රිය වෙන්නේ කියලා අවධානයෙන් ඉන්නේ. එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරන්නේ. ඉතින් එබඳු හැකියාවක් කෙනෙකුට පවත්වන්න පුළුවන් නම්, ඒ හරහා සති සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ ඒ දියුණු කරන සතිය හොඳට තහවුරු කරගෙන මේ අහවල් ආයතනය හරහායි දැන් ගනුදෙනුවක් සිද්ධ වෙන්නේ, මෙතන හරහා දැන් ගනුදෙනු කරන්න ගිහිල්ලා සමහර විට ඔන්න හිතේ සංයෝජනයක් පහළ වෙනවා, හිත ඔන්න ආයිත් බැඳෙනවා, ආයි ගිහිල්ලා ඇලෙනවා. මෙබඳු හැකියාවක් එයා තුළ තියෙනවා නම් අන්න ඒ කියන්නේ ධම්මවිචයක් දියුණු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය, මුළු ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය, ආයතන ක්‍රියාකාරිත්වය එයා හොඳට අවධානයෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. සිද්ධ වෙන දේ ඒ හැටියෙන්ම දැනගන්නවා. ඒ ඒ නීවරණයක් පහළ වෙන හැටි, නැත්නම් ඒ ඒ ආයතනයක් උපයෝගී වෙලා, ආයතනයක් මූලික වෙලා හිතේ සංයෝජනයක් පහළ වෙන හැටි එයා බොහොම තීක්ෂණව දකිනවා. එහෙම නම් එතනත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා.

දැන් එතකොට මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරන්න නම් ලොකු ධෛර්යයක් අවශ්‍යයි, වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, මේක මේ දවසින් දෙකෙන් ඉවර වෙන වැඩක් නෙවෙයි. මේ අන්දමින් දීර්ඝ වශයෙන් මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්න නම්, අපිට එහෙම නම් වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් මේ හරහා වැඩෙනවා. සමහර විට අපි හිතමු ඇතැම් වෙලාවල් තියෙනවා දැන් මේවා හොඳට දැක්කා. ඒ අපේ ක්‍රියාව හරහා, නැත්නම් අපි ඒ අනුගමනය කරපු පිළිවෙත හරහා, භාවනාව හරහා දැන් ඔන්න සියල්ල සංසිඳිලා ගියා. ඉතින් එතකොට අන්න කායික සැහැල්ලුවක්. ආයිත් මනස තැන්පත් වුණා. එක්තරා අන්දමකින් අර නීවරණවලින්, කෙලෙස්වලින් තොර මට්ටමක් පවා ඔන්න යෝගාවචරයෙක් දැන් අත්දකිනවා. ඉතින් එතෙන්දි ප්‍රීතියක්, නැත්නම් පස්සද්ධියක්, සැහැල්ලුවක්, නිරාකුල ගතියක් එයාගෙ හිතේ පහළ වෙලා තියෙනවා. දැන් එතකොට අර පීති සම්බොජ්ඣංගයක්, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් එයාගෙ හිතේ වැඩෙනවා.

දැන් එතකොට මේ එතන එතන ඒ ඒ ආයතනය දකින්න දකින්න, එතන එතන ඒ ඒ ආයතනයේදි විවිධ නීවරණ, එහෙම නැත්නම් සංයෝජන, කෙලෙස් පහළ වෙන ආකාරය දකින්න දකින්න, එතන එතන පවත්වන සමාධියක්, එතන එතන පවත්වන ඒකාග්‍රතාවයක් තමයි දැන් අපි මේ කතා කරන්නේ. ඒ කියන්නේ මෙබඳු ක්ෂණිකව අපි එතන එතන පවත්වන අපේ හිත, එතෙන්ට අවධානය යොමු කරන කුසලතාවය, හරියටම එතෙන්ට අවධානය යොමු කරලා එතන සිද්ධ වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය දැකගන්නා ඒ කුසලතාවය එක අතකින් හිතේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයක්. එතකොට අර ඒකාග්‍රතාවය මුල් කරගත්ත ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයකුත් අපි එතන එතන වඩනවා.

දැන් එතකොට මේ කටයුත්ත හොඳින් සාර්ථකව සිද්ධ වෙනවා නම් ආයිත් ඉතින් අමුතුවෙන් අපි සකස් කළ යුතු දෙයක් නැහැ. අපේ හිතේ මේ ක්‍රියාකාරිත්වය, අපේ කයේ ක්‍රියාකාරිත්වය, ආයතන ක්‍රියාකාරිත්වය සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දීලා, ඒ සිද්ධ වෙන භාවනාව වෙන්න ඉඩ දීලා, අපිට ටිකක් මධ්‍යස්ථව ඒ ගැන දැකගන්නයි තියෙන්නේ. ඒ තුළින් නුවණ දියුණු කරගන්නයි තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම්

අපිට පුළුවන් මේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න. මොකද, මේක අපි වළක්වන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙබඳු දේවල් සිද්ධ වෙනවා කියලා කම්පා වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද, වැඬේ හොඳින් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒ ඒ පහළ වෙන ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය, ඒ හරහා පහළ වෙන යම් යම් කෙලෙස්වල හටගැනීම, ඒවායේ දුරු වීම, ක්ෂය වී යාම මේකත් හොඳට දැනගන්නවා. එතකොට ඒක දැනගනිමින් වාසය කරනවා. උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව වාසය කරනවා. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි, අපිට තේරෙනවා මේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය විවිධ මට්ටම්වලින් දියුණු වෙනවා. අපි ඒක ඉදිරියේදි කතා කරමු. මේ සියලු සම්බොජ්ඣංග විවිධ මට්ටම්වලින් තමයි දියුණු වෙන්නේ. දැන් කායානුපස්සනාවකදි එක මට්ටමකින්. වේදනානුපස්සනාවකදි තවත් මට්ටමකින්. චිත්තානුපස්සනාවකදි තවත් මට්ටමකින්. ධම්මානුපස්සනාවකදි තවත් මට්ටමකින් මේ විදිහට දියුණු වේගෙන යනවා. ඉතින් එහෙම නම් අද අපි සාකච්ඡා කරන්න උත්සාහවත් වුණේ මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල විකාශනය, ඒවා තව තව වර්ධනය වීම ධම්මානුපස්සනාව මුල් කරගෙන. මම උදාහරණ දෙකයි ඇත්තටම ගත්තේ - නීවරණ මුල් කරගෙන මෙබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන හැකියාවක්. ඊට පස්සේ ආයතන මුල් කරගෙන බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන හැකියාවක්. ඉතින් මේ අන්දමින්ම අපි බලමු ඉදිරියේදි තව දුරටත් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන හැකියාව, නැත්නම් ඒවායේ විකාශනය සම්බන්ධයෙන්. එහෙනම් මේ කරුණු කාරණා අපි හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපි වඩන භාවනාව නිවැරදිව වඩන්න, මේ බොජ්ඣංග ධර්ම අපේ සිත් සතන් තුළ දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාව තුළින් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට නිතිපතා භාවනා කරන යෝගාවචරයක්මි. ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන සමස්ථ ශරීරයට සතිය යෙදුවෙමි. ශරීරය සීමා මායිම් බොඳ වූ වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන චංචල කම්පන ප්‍රවාහයකි. පෙරට වඩා එම චංචල කම්පන දැනීම් සියුම් වී, සංසිඳී ඇතිවා සේය. මේ වේගයෙන් හටගෙන, නිරුද්ධ වෙන ධාතු ප්‍රවාහයේ කුමන රූපයක් 'මම' කියා 'මගේ' කියා අල්වා ගන්නද? නිමිත්තක් ගැනීමට පෙර ඒවා ක්ෂණයෙන් බිඳී යයි. රූපය අරමුණු කරන සිතද බිඳෙන රූපය හා නිරුද්ධ වී යයි. සිත සමග එක්ව හටගන්නා වේදනා, සංඥා, සංඛාරයෝද නිරුද්ධ වෙන සිතත් සමගම නිරුද්ධ වී යති. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් අල්ලා ගත හැකි අංශු මාත්‍රයක් හෝ නොමැති බව හා වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන රූපය කෙරෙහි සතිමත් වෙමින් මිනිත්තු කීපයක් මෙනෙහි කළෙමි.

ඉන්පසු, යටි පතුල ලණු පැදුරේ ගැටෙන බවට සතිමත් වෙමින් සක්මන ඇරඹීමි. සක්මන ස්වයංක්‍රීයව මෙන් සිදු වෙයි. සිත වෙත අවධානය යොමු කළෙමි. සිත සිතුවිලිවලින් හිස්ය. නමුත් ඇතින් ඇතින් සිතුවිලි, සංඥ තිබෙන බවක් දැනේ. මිනිත්තු 7ක් 8ක් සක්මන් කළ පසු කය නිබර වී, සක්මන වඩා සැහැල්ලු වී, සියුම් වීය. සිතද වඩා හිස් වූ බවක් දැනුණි. මෙලෙස ලණු පැදුරේ වාර 2 - 3 ක් සක්මන් කළ පසු, සක්මන නැවත ගොරෝසුව, ප්‍රකටව දැනුණි. සිතෙහි සිතුවිලි මතු විය. මතු වූ සිතුවිලි සතියට හසු වූ අතර, එම සිතුවිලි රාග සිතුවිල්ලක්ද, ද්වේෂයක්ද, මෝහයක්ද ආදී වශයෙන් නිරායාසයෙන් සිතින්ම වර්ගීකරණය කෙරුණි.

නැවත සක්මන වඩා සැහැල්ලු වී, සියුම් වී, සිත අරමුණුවලින් හිස්ව, වට කීපයක් සක්මන් කළෙමි. මෙලෙස පැයක පමණ සක්මන් කාලය තුළ සක්මන සැහැල්ලු හා සියුම්ව, සිතුවිලිවලින් හිස්වද, නැවත සක්මන ගොරෝසුව, ප්‍රකටව, සිතුවිලි සහිතව හෝ සිතුවිලි පැමිණීමට ආසන්න ගතියකින් යුක්තවද මාරුවෙන් මාරුවට චක්‍රාකාරව වාර ගණනාවක් සිදු වෙමින් සක්මන් කළෙමි. මුළු කාලය තුළම සතිය පැවති

බවක් හැඟුණි. වේදනා ආ බවක් මතක නැත. ශබ්ද ඇසුණද, ප්‍රපංච නොවූ බව මතකය.

ඉදිරියට යාමට අවවාද දෙන මෙන් දෙපා නමැද ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඇත්තටම ඔතන හැබැයි හොඳට අර ධම්මානුපස්සනාව විස්තර වෙනවා, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනා මට්ටමක් විස්තර වෙනවා. දැන් එතකොට මේ යෝගාවචරයාට හැකියාවක් තියෙනවා සිතුවිලිවල ආකර්ෂණයට ලක් නොවී, ඒවත් එක්ක ගැටෙන්නෙත් නැතුව, සිතුවිලිවලින් සංසිඳිච්ච මට්ටමක් පවා අත්දකින්න. විටින් විට එබඳු මට්ටමක් අත්දකිනවා. ඒ කියන්නේ එක අතකින් හිත නිදහස් වෙනවා. කිසිම දෙයක් උපාදන නොකර ඉන්නවා. හැබැයි ආයිත් ගිහිල්ලා යමක් උපාදන කරනවා. ආයිත් සිතුවිලි හිතේ පහළ වෙනවා. ඒකත් හැබැයි හොඳින් දැකගන්නවා. ඒක පහළ වුණා කියලා කම්පා වීමක්, ඇයි මෙහෙම පහළ වෙන්නේ කියලා වික්ෂිප්ත වීමක් එහෙම දෙයක් නැහැ. ඒ පහළ වෙන එක ඒ අන්දමින් දකිනවා. දැන් ඇත්තටම අද අපි කරපු ධර්ම දේශනාවට සෑහෙන්න අදාලයි කියන්න පුළුවන්. දැන් අපේ හිතේ ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් ඇති කරගැනීම එක්තරා අන්දමකින් යම් පමණක මුහුකුරා යාමක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද, සාමාන්‍යයෙන් නම් වෙන්නේ අපේ හිතේ නීවරණයක් පහළ වුණහම, මොකක් හරි කෙලෙස් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණහම අපි දන්නෙම නෑ ඒක අපිව මැඩපවත්වනවා. අපි ඒක කියන විදිහට නටනවා එක අතකින් කියනවා නම්. නමුත් දැන් මෙතෙන්දි එහෙම දෙයක් නැහැ. අපි ඉන්නවා එක්තරා අන්දමක තහවුරු වෙච්ච ගතියක, හිතේ සාමකාමී ගතියක. හැබැයි එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ අපි සර්ව සම්පූර්ණ වශයෙන් කෙලෙස්වලින් නිදහස් කියලා. යම් හෝ හේතූන් නිසා නැවතත් ඔන්න හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වෙනකොටම හැබැයි එයා දැනගන්නවා. ඒ සිතුවිල්ල දැනගත්තා. නිවැරදිව හඳුනාගත්තා.

ඉතින් ඔන්න ඔය නිවැරදිව හඳුනාගැනීම අර ධම්මවිචයට අදාලයි කියන්න පුළුවන්. දැන් අපි හොඳට සිහිය මත පාදක කරගෙන, සිහිය මත පිහිටාගෙන තමයි කටයුතු කරන්නේ. හැබැයි පහළ වෙන පහළ වෙන සිතුවිල්ලක් ඒ ඒ තැනදිම ඒ ඒ මොහොතෙදිම මේ

අවස්ථාව මුල් අවස්ථාව, මේ අවස්ථාව පවතින අවස්ථාව, මේ අවස්ථාව දුරු වෙන අවස්ථාව වශයෙන් ඒ බොහොම පැහැදිලිව නිවැරදිව හඳුනගන්න පුළුවන් වීම අර, අපි අද දේශනාවට සම්බන්ධ කරලා කතා කරනවා නම්, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් කියන්න පුළුවන්. ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා කියන්න පුළුවන් එබඳු හැකියාවක් හරහා. අනිත් එක දැන් ඕවා පහළ වුණා කියලා හිතේ කම්පා වීමක්, අසතුටක් එහෙමත් නැහැ. නිකන් මධ්‍යස්ථව මේ වැඩේ කරගෙන යනවා. සැහැල්ලුවෙන් වැඩේ කරගෙන යනවා. භාවනාව තව දුරටත් කරගෙන යනවා. එතකොට අර කාය පස්සද්ධියක්, චිත්ත පස්සද්ධියක් එයාට පවත්වගන්න පුළුවන්. උපේක්ෂා සහගතව වැඩේ ඉතින් කරගෙන යන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන තවත් හැකියාවක්, තවත් ආකාරයක් - ඇත්තටම අපි විශේෂයෙන් ඒ ගැන ඊළඟ දේශනාවකදි අපි කතා කරමු. අර මුල් අවස්ථාවෙදි තමයි අර වෙන් වෙන් වශයෙන් ඒවා හඳුනගන්නේ. හඳුනාගෙන අපි ඒවා තව තව සොයා බලමින් ඒවායේ ගතිගුණ, ගති ලක්ෂණ හඳුනාගනිමින් යන්නේ. ඉතින් ඒ කුසලතාවය හොඳට දැන් මේ ප්‍රකාශය තුළ පිළිබිඹු වෙනවා. ඒ වගේම සාර්ථකව මේක කෙරිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන් සකස් කරන්න කියලා මේකෙ දෙයක් නැහැ. ඇත්තටම අපි මේක තව තව බහුලීකෘත කරමින්, අපේ හිතේ එතන එතන පහළ වෙන ඒ චිත්ත ස්වභාවයන් හඳුනාගනිමින්, කෙලෙස් ස්වභාවයන් හඳුනාගනිමින්, ඒවාට අහු නොවී, ඒවාට රැවටෙන්නෙ නැතිව, ඒ කෙලෙස්වලට උල්පන්දම් දෙන්නෙ නැතිව දිගට මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්න තමයි තියෙන්නේ. ආයෙ අළුතෙන් සකස් කරන්න දෙයක් මෙතන නෑ.

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වසර 14ක පමණ සිට භාවනාව පුහුණු කරන යෝගාවචරයෙක්මි. දින 2ක් පමණ අසනීප වී සිට සුව වෙමින් සිටි අවස්ථාවක්. සක්මනක් ඇරඹීමට තරම් කයේ ප්‍රාණවත් බවක් තිබුණේ නැහැ. අසනීපයක් සුව වෙමින් පවතින අවස්ථාව කුසීතයාට භාවනා නොකර සිටීමට හේතුවක් වන බවත්, වීර්යවන්තයාට එයම භාවනාවේ අප්‍රමාදී වීමට හේතුවක් වන බවත් සිහියට නැගුණා. සුව පහසු අසුනක හිඳගෙන දෑස් පියාගෙන මුළු කය

වෙතට සතිය යෙදුවා. මුළු කයම දැනෙන්නේ සියුම් චංචල කම්පන ප්‍රවාහයක් වගේ. විවේකී සිතින් එදෙස බලා සිටියා. ඒ සියුම් චංචල කම්පන ස්වභාවය අති සියුම් චංචල කම්පන ස්වභාවයක් බවට පත් වී එයද දැනෙන නොදැනෙන මට්ටමට පත් වූවා. සතිමත් සිත විවේකීව, සාමකාමීව හුස්ම වැටෙන බව දැනෙනවාදැයි විමසිලිමත් වූවා. හුස්ම වැටීම දැනුණේ නැහැ. මේ හිස් ස්වභාවය දෙස සතිමත්ව, විවේකීව බලා සිටියා. භාවනාවට හිඳගෙන මිනිත්තු 5කින් පමණ ඉහත තත්ත්වයට පත් වූ අතර, මිනිත්තු 15ක් පමණ මේ හිස් ස්වභාවය දෙස සතිමත්ව බලා සිටියා. ළඟ තිබුණු ජංගම දුරකථනය නාද වූ හෙයින් එහි හඬට සවන් දී සෙමින් ඇස් හැරියා. දුරකථනය අතට ගත් විගස ඇමතුම විසන්ධි වූ අතර දුරකථනය ශබ්ද නෑසෙන තත්ත්වයට පත් කර (silent mode දමා) නැවත දෑස් පියාගෙන ශරීරය වෙත සතිය යෙදුවා. චංචල කම්පන හා හුස්ම දැනෙන නොදැනෙන ගානයි. මේ තත්ත්ව දෙස තව මිනිත්තු 40ක් පමණ සතිමත්ව විවේකීව බලා සිටියා. සිතුවිලි, ශබ්ද, වේදනා දැනුණ බවක් මතක නැහැ.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉදිරියට යාමට දෙපා නමැද උපදෙස් පතමි.

<u>පි:</u> ඔව් දැන් ඇත්තටම දුරකථනයත් silent mode දලා තියෙනවා. ඉතින් එයාගෙ හිතත් සෑහෙන දුරට silent mode දගෙන තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එච්චර ගැටළුවක් නැහැ. මොකද, අපිට පුළුවන් නම් අපේ හිත ඔය වගේ නිශ්ශබ්ද කරගන්න - දැන් සාමාන්‍යයෙන් වෙන්නේ හිතට මොකක් හරි අදහසක් ආවහම, සිතුවිල්ලක් ආවහම අපි ඒක තව තව සංස්කරණය කරනවා. ඒ මත තව තව ගොඩනගනවා. ඒක ගැන ප්‍රපංච කරනවා. නමුත් දැන් ඔය ප්‍රපංචකරණයෙන් අපි සෑහෙන දුරට වැළකිච්ච බව - දැන් මේ කායික රෝගී බවක් පවා තියෙන අවස්ථාවෙදි අපි ඒකෙන් මනස වට්ටගන්නෙ නැතිව, අපි ඒකෙන් මනස දුර්වල කරගන්නෙ නැතිව, වීර්යවන්තව මේ පැමිණෙන පැමිණෙන ස්වභාවය හඳුනාගනිමින්, කයටත් අවධානය යොමු කරලා, ඊට පස්සේ ඒ තහවුරු වෙච්ච සතිය පාවිච්චි කරලා අපේ හිතටත් අවධානය යොමු කරලා, ඊළඟට අර බාහිරෙන් ආපු යම් කිසි බාධාවක් - දැන් ඔය දුරකථනය නාද වීම කියන එක නිකන් අපිට

කියන්න පුළුවන්නේ හිත ඒ වෙතට ඇදගැනීමක්, හිතේ තිබ්ච්ච එකලස් දුරු වීමක් කියලා. නමුත් එහෙම දෙයකුත් නෑ. ඒ ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉඳලා, ඒක දැන් නිශ්ශබ්ද කරලා, ආයෙත් නිකන් තමන් තමන්ගේ හැකියාව, නැත්නම් අවධානය තමන් වෙතට යොමු කරගත්ත ගතිය මේ ප්‍රශ්නය තුළ පිළිබිඹු වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මට නම් හිතෙන්නේ ආයි අමුතුවෙන් සකස් කරන්න කියල දෙයක් මේ ප්‍රශ්නයෙත් නැහැ. ඉතින් මේ කෙරෙන විදිහ හොඳයි. මෙබඳු විවිධ ජීවිත අත්දැකීම් ලබන්න ලබන්න තමයි අපේ මේ භාවනාවත්, අපි මේ කරගෙන යන කටයුත්තත් එක අතකින් ප්‍රායෝගිකව දියුණු කරන්නත් අවස්ථාව සැලසෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් අපි පිහියක් මුවහත් තියන්න - දැන් අපි හිතමු පිහියක් මුවහත් තියලා නිකන් ඉඳලා හරියන්නෙ නෑනේ. දැන් ඒ මුවහත් තියාගත්ත පිහිය තව තව ඒ යම් යම් කටයුතුවල යොදවන්න යොදවන්න තමයි අපිට ඒ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි අත්දැකීමක් ලැබෙන්නේ, නැත්නම් අපි තුළ කෘතහස්ත නුවණක් දියුණු වෙන්නේ, නැත්නම් අපිම ලබාගත්ත අත්දැකීමක් බවට පත් වෙන්නේ, තමන් තුළ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් දියුණු වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපි දියුණු කරගෙන යන භාවනාව අපි පර්යංක භාවනාවකට, සක්මන් භාවනාවකට පමණක් සීමා නොකර මේ වගේ අපි එදිනෙද ජීවිතයේ විවිධ අත්දැකීම් ලබද්දි අපිට පුළුවන්ද මේ දහම එතෙන්ට යොදගන්න? අපේ හිතේ තියෙන ඒ අකම්පිත බව මේ අනෙකුත් ජීවිත අත්දැකීම්වලදිත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නම්, ඉතින් ඒ කියන්නේ අපි අර අපි වඩපු භාවනාවෙන්, අපේ ඒ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයෙන් අපි සෑහෙන්න පරිණත බවක්, නිකන් පන්නරයක් ලබලා තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. නේද? එතකොට දැන් මේ අවස්ථාවෙදිත් ඒ පන්නරය මේ ප්‍රශ්නය තුළ සෑහෙන්න පිළිබිඹු වෙනවා. මොකද, රෝගී අවස්ථාව පහු කරනවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදි පොඩ්ඩක් විවේක වෙන්න හදද්දි දුරකථනයක් නාද වෙනවා. ඉතින් ඒ ඔක්කොම ඒ විවිධ ප්‍රශ්න අතරේ තමන් තමන්ගේ ගමන යනවා. ඒ නිසා ඕක දිගට කරගෙන යන්න. විවිධ ලබන අත්දැකීම්ම අපේ හිත තව දුරටත් වට්ටගන්නෙ නැතුව, වැටුණත් හොඳින් නැවතත් ඔසවා තබාගනිමින්, ඒ අපි යන එල්ලය, අපි යන ගමන සාර්ථකව යන්න ප්‍රවේශයක් තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්.

54 | බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සමබරව වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් අංකයක් සමගයි මුණ ගැහෙන්නේ. එහෙනම් අද දවසේත් අපි ධර්ම ශ්‍රවණයට කලින් අපි මේ දේශනා කරන ධර්ම දේශනාවන් අපේ සිත් සතන් තුළ තව දියුණු කරගන්න, අපිට මේ කරන දේවල් ප්‍රායෝගික කරගන්න අපි උත්සාහයක් වශයෙන්, ප්‍රායෝගිකව මේ දහම තුළ හැසිරීමක් වශයෙන්, එහෙම නම් කෙටි පර්යංක භාවනාවකට අපි උත්සාහවත් වෙමු.

ඒ සඳහා සියලුදෙනාම දැන් ටිකක් හරිබරි ගැහිලා, සකස් වෙලා, සමබරව වාඩි වෙන්න. බලන්න තමන්ගෙ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. තමන්ගේ උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. පාද දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. බලන්න තමන්ට මේ ඉරියව්ව සකස් වුණාට පස්සේ සැහැල්ලුවක්, පහසුවක් දැනෙනවද කියලා. ඒ ඉරියව්වේ පහසුව, සුවය අපිට දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නේ අපි නිවැරදි ඉරියව්වකට, දිගට පවත්වන්න පුළුවන් ඉරියව්වකට පැමිණිලා

තියෙනවා. එහෙම නැතුව තාමත් නිකන් කායික වෙහෙසක්, යම් තැනකට ලොකුවට අවධානය යොමු වෙන ගතියක් තියෙනවා නම්, ඉතින් ඒ කියන්නේ තාම අපිට සමබර ඉරියව්වක් හම්බ වෙලා නෑ. හොඳට සමමිතික සමබර ඉරියව්වක් අපිට ලැබුණා නම්, ඒ කියන්නේ සම අවධානයක්, හැම තැනටම සමාන වගේ අවධානයක් අපිට යොදන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා.

දැන් සැහැල්ලුවෙන් ඇස් දෙක පියාගන්න. මේ අවස්ථාවෙදි අපි මුලින්ම අපේ කයත් එක්ක යම් කිසි සම්බන්ධයක් ගොඩනගාගන්නවා. කයම උපයෝගී කරගෙන අපි අපේ හිත හොඳින් වර්තමානය තුළ පිහිටුවාගන්නවා. එක අතකින් අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් අපි හුගක් වෙලාවට විවිධ කටයුතුවල නිරත වෙනවා, අනුන් වෙනුවෙන් වෙහෙසෙනවා. නමුත් මේ අවස්ථාව අපි අපි වෙනුවෙන් කාලය යොදන අවස්ථාවක්. අපේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙනුවෙන් යොදන අවස්ථාවක්. ඉතින් ඒ නිසා තමන්ට නිරාමිස ප්‍රීතියක්, සැහැල්ලුවක්, සතුටක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. කාලෙකට පස්සෙ අපි මේ තමන් වෙනුවෙන් ගත කරන මොහොතක්. දැන් හොඳින් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සැහැල්ලුවෙන් පිට කරන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. කයත් සැහැල්ලු කරගන්න. මේක බරක් කරගන්න එපා. භාවනාව කියන එක කරදරයක්, බරක් කරගන්න එපා. මේක අපේ ජීවිතයේ අංගයක්, ආධ්‍යාත්මික සුවයක්, සැහැල්ලුවක්, නැවත තමන්ට තමන් හමු වීමක්, තමන්ව හඳුනාගැනීමක්, හිත සන්සුන් කරගැනීමක්, නිවීමක් බවට මේක පත් කරගන්න පුළුවන්.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. පුංචි ස්පර්ශයක් සමහර විට තමන්ට එතන හඳුනගන්න පුළුවන්. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් යම් කිසි මෘදු ස්පර්ශයක් හඳුනගන්න පුළුවන්. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා, හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි මේ මොහොතට අවදි වෙනවා. එළඹ සිටි සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. පැමිණෙන පැමිණෙන සිදු වෙන සෑම දෙයක්ම අපි මේ මොහොතෙදි භාරගන්නවා. කිසි දෙයක් ගැන හිතේ චකිතයක්, අකමැත්තක්, විරෝධ ආකල්පයක්

ඇත්තෙ නැහැ. අපේ තියෙන්නේ සියල්ල භාරගන්නා ගතියක්, විවෘත බවක්, සාදර බවක්. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමීහිට පිට කරන්න. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇඟේ ඇතිල්ලෙනවා. ඇතැම් තැන්වල හිරට දැනෙනවා. ඇතැම් තැන්වල ස්පර්ශ වෙනවා දැනෙනවා. ඒ කයේ ඇඳුම් ස්පර්ශ වෙන ආකාරය අපිට දැනෙනවා. අපි ටික ටික කය ගැන අපේ දැනුවත් බව දියුණු කරනවා. කල්පනා කිරීම පැත්තකින් තියලා දැනුවත් බවට මුල් තැන දෙනවා.

දැන් අපි අපේ කයේ මැද හරියට අවධානය යොමු කරනකොට සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හුස්ම ගන්නකොට මේ උදර ප්‍රදේශය ඉස්සරහට පැමිණෙනවා, නැත්නම් පිම්බෙනවා දැනෙනවා. හුස්ම හෙළීමත් සමගම හැකිළෙනවා දැනෙනවා. මේ සියල්ල වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙනවා. අපි ටික ටික මේ කායික චලනයන්ට අවධානය යොමු කරමින් අපේ අවධානය දියුණු කරගන්නවා, වර්තමානයටම අවධානය ලක් කරනවා. හිත අතීතයෙන් අනාගතයෙන් නිදහස් කරගන්න වෑයමක් දරනවා. ඇතැම් විට අපේ හිත අතීතෙට යන්න පුළුවන්. ඒ ගැන කණගාටුවක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපි ඒ බව දැනගත්තත් සමගම නැවතත් වර්තමාන කයටම අවධානය යොමු කරනවා. අනාගත ප්‍රාර්ථනාවන් ඔස්සේ, අපේක්ෂාවන් ඔස්සේ, සැලසුම් ඔස්සේ හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි ඒක දිගට දිගට කරනවා වෙනුවට නැවතත් මේ සරල කායික අත්දැකීමට හිත ගන්නවා.

අපි අපේ කයේ තවත් පහළට යනකොට අපි මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යෙදිලා තියෙන තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. හොඳට මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට අවධානය යොමු කරනවා. ඒ තුළ යම් තෘප්තිමත් බවක් අත්විඳිනවා. විශේෂ ප්‍රාර්ථනා මොකක්වත් නැහැ. බලාපොරොත්තු මොකක්වත් නැහැ. මේ මොහොත තුළ තෘප්තිමත් බවක්, සැහීමකට පත් වීමක්,

අවදිමත් බවක්, පිළිගැනීමක්, විවෘත බවක් අපි දියුණු කරනවා. දැන් හිත හොඳට තහවුරු වෙලා, ඒ වගේම එක්තරා අන්දමකින් නිදහස් වෙලා, සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා නම්, අපිට හිත දිහාම සැහැල්ලුවෙන් තව දුරටත් බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. විශේෂ හිර කිරීමක්, බර කිරීමක් ඇත්තෙ නෑ. අපි මේ දැනෙන දේ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හිතට කැමති දෙයක් හිතන්න ඉඩ දීලා බලාගෙන ඉන්නවා. මේ හිතෙන්නේ සිතුවිලි පමණයි කියලා අවබෝධයකින් බලාගෙන ඉන්නවා. කුසල සිතුවිල්ලක් වේවා, අකුසල සිතුවිල්ලක් වේවා, මේවා හුදෙක් සිතුවිලි පමණයි. අකුසල සිතුවිල්ලක් දැනගැනීමෙත් හැකියාවක් අපිට තියෙනවා. කුසල සිතුවිල්ලක් දැනගැනීමෙත් හැකියාව අපිට තියෙනවා. කුසල් වේවා, අකුසල් වේවා, මේ සියල්ලම මධ්‍යස්ථ සිතින් දැනගැනීමේ හැකියාවක් අපිට තියෙනවා. මෙන්න මේ දැනගන්න ගතිය අපි දියුණු කරනවා. අකම්පිත බවක් දියුණු කරනවා. උපේක්ෂාවක් වඩනවා. කයේ වුණත් යමක් දැනෙනවා නම්, ඒ දැනෙන දේ හටගෙන නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි අවශ්‍ය නම් බලනවා. වේදනාවක් නම් ඒකත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි අවශ්‍ය නම් බලනවා. විවිධ සිතුවිලි ඉපදිලා නැති වෙලා යන හැටි, ඇවිල්ලා ආපහු යන හැටි මධ්‍යස්ථ බවකින් යුක්තව බලනවා. සැහැල්ලුවෙන්, හුදෙකලා බවකින් අපි මේ අත්දැකීම් විඳගන්නවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සති ඛ්වාහං භික්ඛවෙ සබ්බත්ථිකං වදාමී'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ දිනවල මේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ සෑහෙන ගැඹුරකට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවේ බොජ්ඣංග පබ්බයේ කාලය ගත කරනවා. එතකොට විවිධ අන්දමින් මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් ගැන අපේ පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අපි එක එක සතිපට්ඨානය මූලික කරගෙන මෙම බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරය යම් තාක් දුරකට සාකච්ඡා කළා. අද අපි ටිකක් සමස්තයක් වශයෙන් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සමබර කරන ආකාරය, ඒවා සම්බන්ධයෙන් කියලා තියෙන, දේශනා වෙලා තියෙන අනෙකුත් සූත්‍ර පිළිබඳව අපේ අවධානය යොමු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේට අනෙකුත් භික්ෂූන් වහන්සේලා සැළ කරනවා මේ අනෙකුත් පරිබ්‍රාජකයින්, පිරිවැජියන්, අන්තොටු පිරිස් මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැන කතා කරනවා. ඉතින් එතකොට මේ අපි කතා කරන බොජ්ඣංග ධර්මයනුත්, එතුමන්ලා කතා කරන අවස්ථාවත් අතර මොකක්ද තියෙන වෙනස? ඉතින් මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් නගනවා. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, ඒගොල්ලෝ එබඳු දේවල් ගැන කතා කළාට එක්තරා අන්දමකින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේට තරම්, උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින්ට තරම් මේවා පිළිබඳව පරිණත අවබෝධයක්, එහෙමත් නැත්නම් ඒවායේ තියෙන අඩු වැඩි වීම් සම්බන්ධයෙන් තමන් තුළ තියෙන ප්‍රත්‍යක්ෂය පදනම් කරගෙන කරන කතාවක් ඒ අනෙකුත් ඒ අන්තොටුවන්ට, අනෙකුත් පරිබ්‍රාජකයින්ට ඇත්තෙ නෑ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපි බුද්ධ ශ්‍රාවකයින් වශයෙන් මේ අපේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරල තියෙන මේ බොජ්ඣංග ධර්ම අපි තුළ දියුණු කරගෙන, මේ

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා මූලික කරගෙන පෙන්වන ගැඹුර අපි තේරුම්ගන්නයි උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ.

ඉතින් එතකොට අපි දන්නවා දැන් මේ වෙනකොට බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් තියෙනවා. පටන්ගත්තේ සති සම්බොජ්ඣංගයෙන්. ඊට පස්සේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් මේ අපි බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන අවබෝධයක් ලබනකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සමබර කරන ආකාරය, ඒ අවස්ථානුකූලව වැඩිය යුත්තේ මොන බොජ්ඣංග ධර්මද? වැඩීමට ඒ තරම් අවධානයක් යොමු නොකර පොඩ්ඩක් සමනය වෙන්න ඉඩ හළ යුත්තේ මොන බොජ්ඣංග ධර්මද? කියන එක ගැනත් යම් කිසි අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුයි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ බුද්ධ දේශනාව අනුව මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හැම එකම හැම අවස්ථාවෙම වැඩීමමත් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට එහෙම නම් මේවායේ තියෙන එක්තරා අන්දමක අඩු වැඩි වීම්, අවස්ථානුකූලව ප්‍රයෝජනය සලකලා යම් කණ්ඩායමක් දියුණු කිරීමක්, ඇතැම් බොජ්ඣංග දියුණු කිරීමක්, අවස්ථානුකූලව ප්‍රයෝජනය සලකලා ඇතැම් බොජ්ඣංග ධර්ම මඳක් සමනයට පත් කිරීමක් වැනි අවස්ථාවන් අපිට එහෙම නම් හඳුනගන්න පුළුවන්.

එබඳු අවස්ථාවක් සංයුත්ත නිකායේ බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ **අග්ගි සූත්‍රයේ** සඳහන් වෙලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ බොජ්ඣංග ධර්ම තුනක් තියෙනවා මේ හිත එක්තරා අන්දමකින් ලීන බවට පත් කරනවා. ඒ කියන්නේ හිත ටිකක් නිවනවා, තැන්පත් කරනවා, ටිකක් සමනය කරනවා. තවත් බොජ්ඣංග ධර්ම තුනක් තියෙනවා. ඒවා අපේ හිත ටිකක් අවුස්සනවා, ටිකක් සක්‍රිය කරනවා, ක්‍රියාවත් කරනවා. අන්න එබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම කණ්ඩායමකුත් ඉන්නවා. හැබැයි තවත් කණ්ඩායමක් ඉන්නවා ඒ මුළු සමස්තය දකිමින්, මේ වැඩි කළ යුත්තේ කුමන බොජ්ඣංග ධර්මද? අඩු කළ යුත්තේ කුමන බොජ්ඣංග ධර්මද? දැන් මේ හිතේ බලපවත්නා තත්ත්වය මොකක්ද? කියලා මධ්‍යස්ථව දකිමින්, හරියට නිකන්

නිරීක්ෂණය කරමින් ඉන්න තවත් කණ්ඩායමක් ඉන්නවා. ඉතින් එහෙනම් අපිට එබඳු කණ්ඩායම් තුනක් හඳුනගන්න පුළුවන්. පළවෙනි කණ්ඩායම ගත්තොත් - ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තුන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ හිත හොඳට විමසන ගතිය, නැත්නම් තීක්ෂණ බව, හිත සක්‍රිය කරන බව තමයි ඒ කණ්ඩායමේ තියෙන්නේ. තවත් තියෙනවා එතකොට පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තුන. ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තුනේ තියෙන්නේ හිත සංසිඳුවන ගතිය, තැන්පත් කරන ගතිය, සමනය කරන ගතිය.

ඉතින් එතකොට එහෙම නම් මේ කණ්ඩායම් දෙකක්. එකිනෙකට ටිකක් ප්‍රතිවිරෝධී කණ්ඩායම් දෙකක් වගේ තමයි මේක පේන්න තියෙන්නේ. එක පිරිසක් මේක ටිකක් සක්‍රිය කරනවා, තීක්ෂණ කරනවා, අවුලවනවා වගේ දෙයක් කරනවා, අවදි කරනවා. තවත් කණ්ඩායමක් ඒක සමනය කරනවා, තැන්පත් කරනවා, සමාධිමත් කරනවා, නිවනවා. ඉතින් එහෙම නම් අපි අපේ ජීවිත තුළ මේ දහම දියුණු කරද්දි දැනගන්න ඕනි මේ අවස්ථානුකූලව, කොයි අවස්ථාවෙද දැන් අපේ හිත තියෙන්නේ? දැන් මේක අපි බලබලා ඕනි දියුණු කරන්න. ඒ කියන්නෙ දැන් මේවා නිකන් පොතට පමණක් සීමා කරලා හරියන්නෙ නැහැ. අපි මේ දහම ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට මගේ හිතේ දැන් බලපවත්නා තත්ත්වය කුමක්ද? කියලා නිකන් ආපස්සට හැරිලා බලන ගතියක්, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන ගතියක් තමයි එහෙනම් අපි තුළ ආකල්පයක් වශයෙන් තිබිය යුත්තේ. අපි නිකන් විටින් විට අපි දිහා හැරිලා බලනවා. දැන් කොහොමද හිතේ තත්ත්වය? දැන් කොයි පැත්තටද බර වෙලා තියෙන්නේ? කොයි පැත්තටද දැන් වැඩි වෙලා තියෙන්නේ?

දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු අපි වාහනයක් පදවනවා. ඉතින් මේ වාහනය පදවනකොට අපි හිතමු දැන් ඉස්සරහ වාහනයක් යන්නෙත් නෑ. දෙපැත්තෙ වාහනත් නෑ. අපි විතරයි දැන් මේ වාහනය පදවගෙන බොහොම පහසු ගමනක යෙදෙන්නේ. ඉතින් එතකොට එබඳු අවස්ථාවක් ගැන අපි හිතල බැලුවොත්, දැන් අපි හිතමු හොඳට දැන් ඉඩකඩ තියෙන පාරක

සැහැල්ලුවෙන් අපිට මේ අපේ වාහනය පදවාගෙන යෑමේ අවස්ථාවක් එළඹිලා තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් අපිට ඕන නම් පුළුවන් ටිකක් විවේක අරගෙන, සුක්කානමත් අතහැරලා ඕනි නම් වාහනේට යන්න ඉඩ දෙන්න වුණත් පුළුවන්. මං මේ උපමාවක් කියන්නේ. ඉතින් එතකොට සමහර විට එහෙම මේ නිදැල්ලේ යන වාහනය සමහර විට යම් හෝ හේතුවකට වම් පැත්තට බර වෙන්නත් පුළුවන්. සමහර විට දකුණු පැත්තට බර වෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි අපි ඉන්න ඕනි අවධානයෙන්. හොඳම මට්ටමකදි සමහර විට මේ වාහනේ එක පැත්තකටවත් බර නොවී මැද්දෙම ගමන් කරන්නත් ඉඩ තියෙනවා. එතකොට ඉතින් අපිට ඇත්ත වශයෙන්ම කළ යුතු දෙයක් නැහැ. නමුත් යම් අවස්ථාවක වමට බර වෙනවා නම්, එහෙනම් අපි එතෙන්දි මැදිහත් විය යුතු වෙනවා. අපි දැන ගත යුතුයි දැන් එහෙනම් මෙයා වමට බරයි. එහෙනම් මං පොඩ්ඩක් ආයි දකුණට ගන්න ඕනෑ. තවත් අවස්ථාවකදි එයාට තේරෙනවා දැන් මේ වාහනේ දකුණට බරයි. එහෙම නම් මම දකුණු පැත්තට යනවා වෙනුවට පොඩ්ඩක් වමට ගන්නවා.

ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි අපේ හිතෙත් තියෙන්නේ. ඇතැම් වෙලාවට අපි ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරල බලනකොට, අපේ හිත දිහාම හැරිලා බලනකොට සමහර විට අපිට තේරෙන්න පුළුවන් දැන් නිකන් හිත ඇවිස්සිලා තියෙන්නේ, දැන් නිකන් ඕනෑවට වඩා දඟලන ගතියක් තියෙන්නේ, වික්ෂිප්ත වෙන ගතියක් තියෙන්නේ කියලා අපේම හිත දිහා බලනකොට ඔන්න තේරෙනවා. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අර හිත තව දුරටත් සක්‍රිය කරන බොජ්ඣංග වඩන්න සුදුසු අවස්ථාවක් නෙවෙයි මේක. ඒ කියන්නේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය වැනි බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න අවස්ථාවක් නෙවෙයි දැන් එළඹිලා තියෙන්නේ. මොකද, දැනටමත් හිත ඕනෑවට වඩා නිකන් සක්‍රිය වෙලා. විසිරෙන බවට ටිකක් බර වෙලා. ඇවිස්සෙන ගතියකට වැඩි වෙලා. එහෙනම් එබඳු මට්ටමකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අර තව දුරටත් හිත සක්‍රිය කරන දේවල්, ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන්න එපා. එහෙනම් මොකක්ද වැඩිය යුත්තේ? එහෙනම් මේ අවස්ථාවෙදි අපි වැඩිය යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අර සමනය කරන

දේවල්, හිත තැන්පත් කරන දේවල්, හිත නිවන පැත්ත තමයි දැන් දියුණු කළ යුත්තේ. ඒ තමයි ඒ පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන බොජ්ඣංග ධර්ම. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් මේ වෙලාවෙදි දේවල් ගැන විමසන්න යන්න සුදුසු නෑ. ඒ අරමුණට තීක්ෂණව අවධානය යොමු කරන්න සුදුසු නෑ. ඒ අරමුණේ විස්තර බලන්න දැන් මේ වෙලාවෙදි සුදුසු නෑ. ඒ වෙනුවට තියෙන්නෙ පොඩ්ඩක් හිත පැත්තකට අරගෙන විවේක වෙන්න. හිතට සංසිඳෙන්න අවස්ථාවක් දෙන්න. මොකුත් නොකර ඉන්න. උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න. අපි කරන වැඩේ පොඩ්ඩක් සැර බාල කරන්න තමයි දැන් තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට ආයිත් ඔන්න සමබර වෙනවා.

හැබැයි ඇතැම් වෙලාවක් තියෙන්න පුළුවන් හිත නිකන් උදාසීන වෙලා. හිත නිකන් මුළුගැන්විලා. නිකන් අඳුරු පැහැයකට පත් වෙලා. නිකන් ඔතැනි ගතියක්, කම්මැලි ගතියක්. එබඳු අවස්ථාවක් නම් දැන් මේ හිතේ තියෙන්නේ, ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අර හිත තව දුරටත් තැන්පත් කරන, සමාධිමත් කරන, නිවන, එහෙමත් නැත්නම් මුළුගන්වන, අන්න එබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම දැන් වඩන්න සුදුසු නෑ. මොකද, ඒවා වඩන්න ගියොත් දැන් මෙයාට නින්ද යනවා. නැත්නම් මේ සම්පූර්ණම හිත හැකිළෙනවා. මුළුගැන්වෙනවා. එහෙනම් මේ වගේ අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දැන් කරන්න තියෙන්නෙ හිත ටිකක් සක්‍රිය කරන එක. හිතේ තියෙන ඒ සක්‍රිය බව, අවදිමත් ගතිය, වීර්යවන්ත ගතිය, පිබිදුණු ගතිය ඉස්සරහට ගන්න තමයි දැන් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ අවස්ථාවෙදි ඒ ධම්මවිචය ඉස්සරහට ගන්න. තව ටිකක් අරමුණ විමසලා බලන්න. තීක්ෂණව බලන්න. වීර්යවන්ත වෙන්න. තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. තමන්ට නිකන් ඇලිමැලි ගතියක් නම් තියෙන්නේ, ඕනි නම් නැවතත් අර අරමුණ මෙනෙහි කරන ගතියක් ඉස්සරහට ගන්න කියලා එහෙනම් අර ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන මේ බොජ්ඣංග ධර්ම, ඒ හිත සක්‍රිය කරන බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න කියලා අවවාද දෙනවා.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, දැන් එතකොට අපි කණ්ඩායම් දෙකක් ගැන කතා කළා. එක පිරිසක් හිත සක්‍රිය කරනවා. අනිත් පිරිස

හිත තැන්පත් කරනවා. දැන් එතකොට තවත් කණ්ඩායමක් ගැන කලින් සඳහන් කළා. ඒ කණ්ඩායමට කවුද අයිති? එතකොට ඒ කණ්ඩායමට ඇත්තටම අයිති වෙන්නේ එකම එක බොජ්ඣංග ධර්මයයි. ඒ තමයි මුල්ම බොජ්ඣංග ධර්මය. ඒ තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය. එතකොට සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩිය යුත්තේ මොන අවස්ථාවෙදිද? අපිට එහෙම ප්‍රශ්නයක් එනවා. දැන් අර අනෙකුත් බොජ්ඣංග ධර්ම හය නම් එක කණ්ඩායමක් එක අවස්ථාවකදි වඩන්න කියනවා. අනික් කණ්ඩායම අනිත් අවස්ථාවෙදි වඩන්න කියනවා. එතකොට දැන් මේ සති සම්බොජ්ඣංගය? ඒක වැඩිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවෙදිද? කියලා එහෙම නම් ප්‍රශ්නයක් එනවා.

ඉතින් ඒක තමයි ඇත්තටම මම මාතෘකාව වශයෙනුත් සඳහන් කළේ. **සති ඛ්වාහං භික්ඛවෙ සබ්බත්ථිකං වදාමි** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ **අග්ගි සූත්‍රයේදී** දේශනා කරනවා. සති සම්බොජ්ඣංගයට එහෙම අහවල් අවස්ථාවේදී වඩන්නය, අහවල් අවස්ථාවේදී වඩන්න එපාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ නැහැ. සති සම්බොජ්ඣංගය සෑම අවස්ථාවකදිම අවශ්‍යයි කියන එක තමයි මතු කරලා දෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ සතියෙන් තමයි මුළු සමස්තය දකින්නේ. සතියෙන් තමයි මුළු චිත්‍රය දකින්නේ. සතියෙන් තමයි ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරල බලද්දි අපේ හිතේ තියෙන යථා ස්වභාවය, දැන් තියෙන මට්ටම හොඳට හෙළිදරව් කරලා දෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මෙන්න මේ සති සම්බොජ්ඣංගය හැම විටම අවශ්‍යයි. ඒක හැම තිස්සෙම ඉස්සරහින් තියාගන්න අවශ්‍යයි. සතිය මූලික කරගෙන යන ගමනක් අවශ්‍යයි. සමාධිය මූලික කරගෙන යන ගමනක්ම නෙවෙයි. ප්‍රඥාව මූලික කරගෙන යන ගමනක්ම නෙවෙයි. මෙන්න මේ සතිය මූලික කරගෙන යන ගමනක්. තමන් දිහා බලාගෙන යන ගමනක්. තමන්ගේ සහායකයෙක් වගේ, තමන් දිහා බලන කෙනෙක් වගේ, තමන්ට උපදෙස් දෙන යාළුවෙක් වගේ මේ සතියත් එක්ක යන ගමනක් තමයි එහෙම නම් මේ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළි කරන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන අපි

ටික ටික අවබෝධය ලබන්න ලබන්න මේ වගේ කරුණු කාරණා ගැනත් අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා.

සමහර විට මේ පින්වතුන් අහල ඇති දැන් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරද්දි මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ පවා එක්තරා අන්දමක සමතාවයක්, සමබරතාවයක් ගැන දේශනා කරනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අඞ්ගුත්තර නිකායේ චක්ක නිපාතයේ එන **සෝණ සූත්‍රයේදි** එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා, සෝණ, මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය සමතාවය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. මොකක්ද එහෙනම් මේ ඉන්ද්‍රිය සමතාවය කියල කියන්නේ? දැන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියලා. එතකොට මෙතනදිත් මේ බොජ්ඣංග ධර්මවලට අදාලව වගේ ප්‍රකාශයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. දැන් එතන සතිය කියන එක මැද්දෙන් තියෙන්නේ. එතකොට අපි හිතමු වම් පැත්තෙ තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධා, වීර්යය නම්, දකුණු පැත්තෙ තියෙන්නේ සමාධි, ප්‍රඥා නම් මැද්දෙ තියෙන්නේ සතිය. එතකොට සතියෙන් තමයි එතනත් දෙපැත්ත සමබර කිරීමකට ලක් කරන්නේ. සතියෙන් තමයි කියල දෙන්නේ මේ පැත්තෙදි මේ කොටස වැඩියි, මේ පැත්තෙදි මේ කොටස වැඩියි, දැන් සමාධිය වැඩියි, දැන් එක්කෝ ප්‍රඥාව වැඩියි, දැන් එක්කෝ වීර්යය වැඩියි, දැන් එක්කෝ ශ්‍රද්ධාව වැඩියි, නැත්නම් ශ්‍රද්ධාව අඩුයි. මේ වගේ අපේ හිතේ යථා ස්වභාවය ගැන අපිට එක්තරා අන්දමක වැටහීමක් ඇති කරලා දෙන්නේ සතියෙන්. එයා තමයි නිකන් නිරීක්ෂකයෙක් වගේ, අපේ හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න කෙනෙක් වගේ අපිට එක්තරා අන්දමකින් උපදෙසක් දෙන්නේ. අනතුරක් අඟවන්නේ.

දැන් එතකොට මෙතෙන්දි මේ ඉන්ද්‍රිය සමතාවයේදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් වෙලාවක අධික වීර්යයක් එහෙම අපි යොදනවා නම්, ඒ අධික වීර්යයම හේතු වෙන්න පුළුවන් හිත විසිරෙන්න. සමහර වෙලාවට ඇතැම් යෝගාවචරයින් ඕනෑවට වඩා වීර්යයක් යොදනවා. සමහර වෙලාවට දැන් මේ හිත හොඳට තැන්පත් වෙලා, හිත ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් අනවශ්‍ය

වීර්යයක් යොදනවා. සමහර වෙලාවට අනවශ්‍ය විදිහට මෙනෙහි කරනවා. සමහර වෙලාවට ඕනෑවට වඩා තීක්ෂණ අවධානයක් යොමු කරන්න යනවා. එතකොට අර තිබුණ සමබරතාවය බිඳිලා යනවා. එහෙනම් මෙතෙන්දි වීර්යයම මූලික කරගෙන යන්න පුළුවන්කමක් නෑ. අපි වීර්යයම පාදක කරගෙන යන්න ගියොත්, අර හිතේ සියුම් සමාධි මට්ටමකට, තියුණු මට්ටමකට, සමබර මට්ටමකට යන්න පුළුවන් අවකාශය මේ අධික වීර්යය නිසාම ඇහිරෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි භාවනා කරනකොට මෙන්න මේ සමබර වීර්යයක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මුලදි ඇත්තටම වැඩි වීර්යයක් යොදන්න වෙව්. මොකද, අපේ නීවරණ හරි ප්‍රබලයි. තාම අපේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු වෙලා නැහැ. හිතේ කෙලෙස් බහුලයි. අපේ ඉරියව්වත් තාම ඒ තරම්ම අපිට සහයෝගයක් දෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා සෑහෙන්න ධෛර්යය මූලික කරගත්ත, වීර්යය මූලික කරගත්ත ගමනක් මුලදි අපිට තියෙනවා.

නමුත් ටික ටික අපි දහම දියුණු කරගෙන, භාවනාවක් වඩාගෙන යනකොට දැන් ටික ටික මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සකස් වෙලා, හිතේ ඒකාග්‍රතාවයත් දියුණු වෙලා ඉස්සරහට එනකොට එහෙනම් අපි දැනගන්න ඕනෑ දැන් මොකක්ද හිතේ තත්ත්වය? කලින් තිබුණ තත්ත්වයමද තාමත් තියෙන්නේ? කලින් තිබ්බ්ච සතියමද දැන් තියෙන්නේ? කලින් තිබ්බ්ච වීර්යයමද දැන් තියෙන්නේ? කලින් තිබ්බ්ච සමාධියමද දැන් තියෙන්නේ? කියලා නිකන් අර අපි දිහා ආපහු හැරිලා බලන ගතියක්, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන ගතියක්, විමසා බලන ගතියක් යෝගාවචරයෙකුට නිතරම අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට ඒ අවස්ථාවෙදි එයාට තේරෙනවා නම් දැන් හිත ටිකක් එක්තැන් වෙන්නයි හදන්නේ. ඒකාග්‍ර වෙන්නයි බලන්නේ. අර කලින් තිබ්බ්ච කලබලකාරී ගතිය දැන් බොහෝ දුරට අඩු වෙලා තියෙනවා. සමනයට පත් වෙලා තියෙනවා කියලා එයාට තේරෙනවා නම්, දැන් එහෙම නම් අධික වීර්යය අඩු කරන්න අවශ්‍යයි. අධික වීර්යය නොයොදා දැන් වීර්යය සම කරන්න අවශ්‍යයි. සමබර කරන්න අවශ්‍යයි. වීර්යය ටිකක් අඩු කරන්න අවශ්‍යයි. එතකොට තමයි අන්න සමාධියට තැනක් එන්නේ. හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න දැන් බලන්නේ. තව දුරටත් තැන්පත් වෙන්න අවකාශයක් ලැබෙන්නේ.

අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ එහෙම නම් ටිකක් සම කරලා, සන්සුන් කරලා, දැන් අධික වීර්යයක් යොදන්නෙ නැතුව දැන් මේක තැන්පත් වෙන්න, හිත සංසිඳෙන්න අවස්ථාවක් සලසලා දෙන්න අවශ්‍යයි. එතකොට තමයි අන්න සමාධිය දියුණු වෙන්නේ. හැබැයි ඇතැම් වෙලාවට අපි වීර්යය හුඟක්ම අඩු කළොත් සමහර විට ඔන්න නින්ද යනවා. එක්කෝ ඔන්න ඔළුව කඩන් වැටෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඇනුම් යනවා. නැත්නම් හිත මුළුගැන්වෙනවා. උදාසීන ගතියක් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ ඕනැවට වඩා වීර්යය අඩු කරලා. එහෙම නම් එතෙන්දි අපි තේරුම්ගන්න ඕනි දැන් පොඩ්ඩක් වීර්යය වැඩි කරන්න.

ඒ වගේ එතකොට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්වලදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඉන්ද්‍රිය සමතාවය. ඒ වගේමයි අපි මුලදි ශ්‍රද්ධාවෙන් මේ කටයුත්ත පටන්ගත්තා. හැබැයි ටික ටික එහාට යනකොට ප්‍රඥාවට තැනක් දෙන්න ඕනෑ. අපි ශ්‍රද්ධාවෙන් පටන්ගත්තා තමයි. ධර්මය පිළිබඳව, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව, ගුරුවරයා පිළිබඳව ශ්‍රද්ධාවකින් අපි මේ ගමනට ආරම්භයක් සැපයුවා. හැබැයි අපිම මේ ගමන යනකොට අපේම භාවනාව දිහා බලාගෙන, අපේම ප්‍රතිපදාව දිහා බලාගෙන, අපේම හිත දිහා බලාගෙන මේ ගමන යන්න අපි උත්සාහවත් විය යුතුයි. දැන් ඉතින් හුඟාක්ම ගුරුවරයා මත යැපෙන ගමනක් නෙවෙයි. දැන් තියෙන්නෙ තමා තුළම යැපෙන ගතියක්. තමාගේම ප්‍රතිපදාව ගැන විමසන ගතියක්. දැන් එතන තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රඥාවට මුල් තැන දීපු ගතියක්. හුදු ශ්‍රද්ධාවටම නෙවෙයි. හැබැයි ඇතැම් වෙලාවට ඕනෑවට වඩා අපි ප්‍රඥාවට තැන දෙන්න ගිහිල්ලා දැන් ඉතින් අපිට ගුරුවරයා ගැන කිසිම විශ්වාසයක් නෑ, අනුන් එක්ක අපිට ජීවත් වෙන්න බෑ. අනුන්ගේ වැරදිමයි පේන්නේ. තමන්ගෙත් වැරදිමයි පේන්නේ. හිත හරියට වික්ෂිප්ත වෙලා. හරි වියළි ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ අර ප්‍රඥාව පැත්තට ඕනැවට වඩා ගිහිල්ලා. එහෙම නම් අන්න එතෙන්දි ආයි සම කරලා, නැවතත් පොඩ්ඩක් ආපස්සට හරවගන්න වෙනවා. දැන් පොඩ්ඩක් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ශ්‍රද්ධාවෙන් තමයි හරියට නිකන් වාහනයක ලිහිසි තෙල් දානවා වගේ මේ ගමන ටිකක් සුඛනම්‍ය

කරල දෙන්නේ. මෘදු කරල දෙන්නේ. එහෙනම් අපේ හිතට මේ මෘදු බවත් අවශ්‍යයි. ඇතැම් තැනකදි දෘඩ් බවත් අවශ්‍යයි. ඇතැම් තැනකදි තීව්‍ර ඥානයක්, විනිවිද යන ඥානයකුත් අවශ්‍යයි. ඇතැම් තැනකදි තමන්ව පිළිගන්නා ගතියක්, වරදට සමාව දෙන ගතියක්, මෘදු බවක්, මොළොක් ගතියක් ඒකත් අවශ්‍යයි. ඉතින් එතකොට මේ ශ්‍රද්ධාවයි, වීර්යයයි එහෙනම් සමබර කළ යුතු වෙනවා.

අන්න ඒ ආකාරයෙන් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දුන්නා වගේ, දැන් මෙතෙන්දිත් මේ අග්ගි සූත්‍රයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ සම කිරීම ගැන දේශනා කරනවා. ඉතින් එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන බුද්ධ දේශනාව දිහා විමසලා බලනකොට අපිට තේරෙනවා එක්තරා අන්දමකින් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන අවස්ථා දෙකක්. උදහරණයක් වශයෙන් මජ්ඣිම නිකායේ **ආනාපානසති සූත්‍රය** ගැන විමසලා බලනකොට එතන පේන්න තියෙනවා එක්තරා අන්දමක රේඛීය ක්‍රමයකට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන ආකාරය. පටන්ගත්තා සති සම්බොජ්ඣංගයෙන්. එතන තමයි ආරම්භය. හොඳට සතිය තහවුරු වෙච්ච, ඒ වික්ෂිප්ත බව අඩු වෙලා, අතීත අනාගත ප්‍රකල්පනා නැති වෙලා, හොඳට මේ එළඹ සිටි සිහිය තහවුරු වෙච්ච අවස්ථාවක්. ඒක තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුම. ඊට පස්සේ ඒක ඇරඹුණාට පස්සේ, දැන් තහවුරු වෙච්ච සතියකට පැමිණියාට පස්සේ, දැන් තමයි හොඳට අරමුණ තීක්ෂණව විමසලා බලන්නේ. ඒ කියන්නේ එතනින් පටන්ගන්නවා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය. ඊට පස්සේ ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය හොඳට නැවත නැවත වඩමින්, දියුණු කරමින්, ඒ ඒ අරමුණ විමසා බලමින් මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යන්න නම් සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ඉතින් එතකොට අන්න විරිය සම්බොජ්ඣංගය දැන් ආරම්භ වෙනවා. මේ අවස්ථාවක් අවස්ථාවක් ගානේ එයා වීර්යයක් වඩනවා. පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණක් ගානේ විමසනවා. මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවක් ගානේ විමසනවා. පහළ වෙන පහළ වෙන සිතුවිල්ලක් ගානේ විමසනවා. දැන් එතකොට සෑහෙන අඛණ්ඩ වීර්යයකින් දැන් මේ කටයුත්ත කරගෙන යනවා. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ මේ කටයුත්ත

සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න ඔන්න නිරාමිස ප්‍රීතියක්. මොකද, මේ නිකන් සමාධියක හිත හිර කරගැනීම නිසා ලබන ප්‍රීතියක් නෙවෙයි. සමථය හරහා ලබන ප්‍රීතියක් නෙවෙයි. දැන් මේ නුවණක් දියුණු වීම හරහා ලබන නිරාමිස ප්‍රීතියක්. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා. ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, දැන් මේ කටයුත්ත හොඳින් කෙරීගෙන යනකොට දැන් ඉතින් යෝගාවචරයට එක්තරා අන්දමක තෘප්තිමත් බවක්, මේ දහම වැටහෙන ගතියක්, නුවණ දියුණු වෙන බවක්, විපස්සනාවක් වැඩෙන ගතියක් පහළ වීම හරහාම දැන් ඉතින් කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක්, කෙලෙස් සංසිඳීමක් හරහා දැන් මතු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ කියන්නෙ දැන් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා. දැන් එතකොට මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ දිහා දකින්න තරම් සමාධි බවක්, ඒකාග්‍ර බවකුත් තියෙනවා. ඒ වගේමයි මේ දේවල් සමබරව තියෙනකොට හිත එහෙ මෙහෙ යන්නෙ නැතුව එක්තරා අන්දමක එකඟ වෙච්ච ගතියක, ඒකාරාශී වෙච්ච ගතියකත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයකුත් දියුණු වෙනවා. දැන් එතකොට මේ ටික හොඳින්ම සිද්ධ වෙනවා නම් ආයි අමුතුවෙන් කළ යුතු දෙයක් නැහැ. උපේක්ෂාවක් වඩන්න පුළුවන්. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙලා එනවා.

දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මම දේශනා කළේ මේ අනුපිළිවෙළින් වැඩෙන ආකාරය. රේඛීය ක්‍රමයකට තමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන හැටි මේ මට්ටමේදි දේශනා කරල තියෙන්නේ. දැන් හැබැයි මේකෙ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. ඒ තමයි යම් තාක් දුරකට මේ දහම දියුණු කරලා, ප්‍රායෝගිකව මේ දහම වඩලා, ඊට පස්සේ මේකේ එක්තරා අන්දමක ප්‍රායෝගික දහමක් තමන්ගෙ හිත තුළ දියුණු වීම හරහා යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින තාවකාලික සැනසීමක්. එහෙමත් නැත්නම් කියන්න පුළුවන් තාවකාලිකව හිතේ පහළ වෙච්ච විමුක්තියක්, සැහැල්ලුවක්, නිදහසක්, කිසිවක් උපාදන නොකර සිටීමක්. මෙන්න මේ වගේ මට්ටමක් අපි දන්නවා **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත මතු කරල පෙන්නල තියෙනවා. පටන්ගත්තෙ අර සතිය පැවැත්වීම තුළ, සතිය තහවුරු වීම තුළ. ඊළඟට පෙන්නල දෙන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනාව. ඒ කියන්නේ

ඒ ඒ අරමුණ විමසා බලමින්, ඒ ඒ අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැනගනිමින්, ඒ තුළ නුවණක් දියුණු කරගනිමින් යන ගමනක්.

දැන් එතකොට ඒ සතිපට්ඨාන භාවනාව දියුණු වෙනවත් එක්ක යෝගාවචරයෙකුට පිවිසෙන්න පුළුවන් ඊළඟ පියවර තමයි **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත දේශනා කරන්නේ. ඒ නුවණ දියුණු වීම හරහාම උපාදානවලින් හිත වැළකිලා, උපාදාන කරන එක නතර වෙලා දැන් හිත සුවසේ වාසය කරනවා. අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. කිසිවක් ඇසුරු නොකර වාසය කරනවා. උපාදානවලින් තොරව වාසය කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ එක අතකින් කියනවා නම් දැන් හිතට නිදහසක් තියෙනවා. දැන් කලින් නම් කොහේ හරි හිර වෙච්ච ගතියක් තිබුණේ. කොහේ හරි බැඳුණ ගතියක් තිබුණේ. කොහේ හරි බැසගත්ත ගතියක් තිබුණේ. නමුත් දැන් කිසිම තැනක බැසගෙන නෑ. කිසිම දෙයක් ඇසුරු කරන්නෙ නෑ. කිසිම දෙයක් උපාදාන කරන්නෙ නෑ. හැබැයි ඉතින් මේ තත්ත්වය තාවකාලිකයි. මොකද, එක පාරටම මේ රහත් වීමක් නෙවෙයි කතා කරන්නේ. ඒ නුවණ දියුණු වීම හරහා, විපස්සනා අනුග්ගහිතය ලැබීම හරහා යෝගාවචරයගේ හිත උපාදානවලින් තාවකාලිකව නිදහස් වුණා.

දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ දහම, ප්‍රතිපදාව මේ අන්දමින් දියුණු කරගෙන යනකොට මෙන්න මෙබඳු අත්දැකීමක් ලැබුවා නම්, ඊට පස්සේ මේ අත්දැකීම බහුලීකෘත කරන එක අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, අපි මේ අත්දැකීම නිවැරදිව වටහාගත්තෙ නැත්නම්, අපි හැමදාම කරන්නෙ අර රේඛීය ක්‍රමයටම මේක දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යන්න හදනවා. අපි කොතනදිද මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන දෙවෙනි පියවරකට, දෙවෙනි ආකාරයකට පිවිසෙන්නේ කියන කටයුත්ත අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. එහෙනම් අපි මේ දහම තේරුම්ගන්නකොට, විශේෂයෙන්ම ආනාපානසති සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මේ ක්‍රම දෙකම විස්තර කරල තියෙනවා. මුල් අවස්ථාවෙදි අර රේඛීය ක්‍රමයට ආධුනිකයෙක් වශයෙන් සතිය දියුණු කරලා, සතිය තහවුරු කරලා, ධම්මවිචය වඩමින්, ඒ පියවරෙන් පියවර එකින් එක බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යන හැටිත් දේශනා කරල තියෙනවා. කායානුපස්සනාවෙනුත්

ඒ විදිහට දේශනා කරනවා. වේදනානුපස්සනාවෙන් දේශනා කරනවා. චිත්තානුපස්සනාවෙන්, ධම්මානුපස්සනාවෙන් දීර්ඝ වශයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා.

හැබැයි අර මං දැන් විස්තර කරපු ඒ දෙවෙනි මට්ටමකට යෝගාවචරයා පැමිණියා නම්, තාවකාලික නිදහසක්, තාවකාලික විමුක්තියක්, තාවකාලිකව හෝ උපාදානවලින් තොරව හිත පවත්වාගැනීමක් සම්බන්ධයෙන් යෝගාවචරයාට ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් ලැබුණා නම්, අන්න ඒ තත්ත්වයට නැවත නැවත හිත ගන්න එයා උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒ හිත එතෙන්ට ගත්තට පස්සේ දැන් ඉතින් සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නයි තියෙන්නේ. ආයි දඟලන්න දෙයක් නෑ. ආයිත් එයා අරමුණක් එක්ක පොරබදන්න අවශ්‍ය නැහැ. ආයි හිත ගෙනිහිල්ලා අරමුණකට සමීප කරන්න අවශ්‍ය නෑ. අරමුණක් විමසන්න දැන් අවශ්‍ය නැහැ. මොකද, හිත නිදහස්. හිත උපාදානවලින් වැළකිලා. හිත කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නෑ. එහෙම නම් ඔන්න ඔය හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන මට්ටම, උපාදාන නොකරන මට්ටම දැනගන්න, ඒ තුළ වාසය කරන්න, ඊට තැනක් දෙන්න, ඒක කම්මැලියි කියලා ඒකෙන් පැනලා යන්නෙ නැතුව එතන රැඳී සිටින්න අපි යම් පමණක උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. මොකද, හුඟක් වෙලාවට අපිට වෙන්නේ අර දෙයක් කර කර ඉන්න අපිට පුදුමාකාර උනන්දුවක් තියෙනවා. හැබැයි දෙයක් නොකර ඉන්න අපිට හැකියාවක් නෑ. අපේ හිත දඟලන්නෙම මොනවා හරි කරන්න. එක්කො කය පාවිච්චි කරලා මොනවා හරි කරන්න. එක්කො වචනය පාවිච්චි කරලා මොනවා හරි කරන්න. එක්කො මනස පාවිච්චි කරලා මොනවා හරි හිතන්න. කය පාවිච්චි කරලා අපි ඉතින් නා නා ප්‍රකාර දේවල් කරනවා. කුසල් කරනවා, අකුසල් කරනවා. වචනය පාවිච්චි කරලත් අපි කියනවා, කතා කරනවා, ගීත කියනවා, ඉතින් නා නා ප්‍රකාර දේවල් කරනවා. හිතටත් ඉතින් කිසිම නිදහසක් නෑ. නා නා ප්‍රකාර දේවල් හිතනවා. නමුත් මේ උපාදාන නොකරන මට්ටමකට, අනිශ්‍රිත මට්ටමකට යෝගාවචරයෙක් පැමිණියා නම්, එතෙන්දි වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම නිකන් සිටිය යුතු අවස්ථාවකට යෝගාවචරයා පත් වෙනවා. දැන් මෙතෙන්දි කායික ක්‍රියාකාරකම් නතර කරන්න අවශ්‍යයි. වාචසික ක්‍රියාකාරකම් නතර කරන්න අවශ්‍යයි. මේ

වෙනකොට හිතේ සිතුවිලි නැහැ. හිතේ උපාදනයක් නැහැ. හිතේ චංචල බවක් නෑ. වික්ෂිප්ත බවක් නෑ. හිත එක්තරා අන්දමකින් කියන්න පුළුවන් නතර වෙලා කියලා.

එතකොට මෙන්න මේ නතර වෙච්ච චිත්ත මට්ටම, සිතුවිලිවලින් තොර චිත්ත මට්ටම එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගැනීම වැදගත් වෙනවා. එතන තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමකින් අපි නොදන්නා පැත්තක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, අපිට හුරු අර හැම තිස්සෙම හිත හිතා ඉන්න, කල්පනා කර කර ඉන්න, දෙඩමළු වෙලා ඉන්න චිත්ත මට්ටමක් ගැන තමයි අපිට හුරු. නමුත් මේ විපස්සනාවෙන්, සතිපට්ඨානයෙන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ඉදිරිපත් කරන, අපිව අරගෙන යන මෙන්න මෙබඳු චිත්ත මට්ටමක් ගැන අපි හොඳින් වටහාගත යුතු වෙනවා. එබඳු මට්ටමක් අපේ භාවනා ජීවිතය තුළදී අපි අත්දකිනකොට ඒක නිවැරදිව හඳුනාගන්නත් අපි දැනගත යුතු වෙනවා. එතෙන්ට පැමිණියාට පස්සේ ඊට යම් කිසි වටිනාකමක් දීලා, මේක තාම තේරුණේ නැතත් ඒකට ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගෙන ඒ තුළ අපේ හිත රඳවන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතු වෙනවා. දැන් මේ රඳවන අවස්ථාවෙදි තමයි මෙන්න මේ දෙවෙනි බොජ්ඣංග දියුණු කරන රටාව අපිට හම්බ වෙන්නේ. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ අර කලින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරපු විදිහ නෙවෙයි. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං. ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං. විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.** ඉතින් මේ විදිහට බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැනම දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ හත්වෙනි බොජ්ඣංග ධර්මය ගැනත් දේශනා කරනවා **උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.**

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, මේ අන්දමින් අපි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන දෙවන ක්‍රමය හඳුනගත්තෙ නැත්නම් අපි හැමදම

නිකන් දඟලන ගතියක්, හැමදම භාවනා කරනවා කියන ආකල්පයක් තමයි අපිට තියෙන්නේ. නමුත් මේ දෙවෙනි මට්ටමට අපි පත් වුණහම දැන් තියෙන්නෙ භාවනාව කෙරෙන ආකාරයක්. දැන් මේ භාවනාවට වැඩෙන්න දීලා යන ගමනක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ කරුණු කාරණා පැහැදිලිව වටහාගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කාරණා තේරුම් අරගෙන අපි මෙබඳු අත්දැකීමක් ලබනකොට, හිතේ අනිශ්‍රිත බවක්, උපාදානවලින් තොර බවක් දියුණු කරගෙන අපි ඉස්සරහට යනකොට, ඒක මත පාදක වෙලා, ඒක මත පිහිටාගෙන අපි තව දුරටත් කටයුතු කරනකොට එහෙම නම් ඒ අවස්ථාවෙදි හිත අරමුණකට දලා හිත වෙහෙසවන්නෙ නැතිව හිතට විවේක වෙන්න ඉඩ දීලා, පැමිණෙන සෑම දෙයක් කෙරෙහිම විරාගී ආකල්පයක් සහිතව, ඒ පැමිණෙන පැමිණෙන දෙයෙහිත් ඕනි නම් නිරෝධයක් දකිමින්, දැනට ඉන්න නිරෝධ මට්ටමක තව දුරටත් තහවුරු වෙමින්, පැමිණෙන දේවල් කෙරෙහි අතහරින ආකල්පයකින් කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා - **විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.** එහෙනම් මෙන්න මෙබඳු අන්දමකින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ යෝගාවචරයා තුළ තව දුරටත් අර **විජ්ජා විමුත්ති** කියලා කියන ඒ එක්තරා අන්දමකින් නුවණ, ප්‍රඥව තව තව වැඩෙන්න ගන්නවා. හිත තව තව නිදහස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි ආශ්‍රව ධර්ම, අනුසය ධර්ම ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙන්නත් පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේ කරුණු කාරණා අපි හොඳින් තේරුම් අරගමු. එහෙනම් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන ක්‍රම දෙකක්, රටා දෙකක් අපි මේ සූත්‍ර දේශනා හරහා හඳුනාගමු. ඒ කරුණු කාරණාත් තේරුම් අරගෙන අපි වඩන භාවනාව තව දුරටත් නිවැරදිව සාර්ථකව වඩන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා දැන් අවුරුදු 7ක් පමණ කාලයක් සතිමත් බව පුහුණු කරන යෝගාවචරයෙක්මි. දවසේ ඕනෑම වෙලාවක හිත සන්සුන් කරගැනීමට, විවේක කරගැනීමට ඕනෑ කියල හිතුණොත් දෑස් පියාගෙන හුස්මට අවධානය යොමු කරනවා. එසේ අවධානයෙන් සිටින විට සිතුවිල්ලක් ඉබේ හටගන්න හැටි අත්විඳීමට හැකි වුණා. හුස්ම දිහා තීව්‍රව බලා සිටින විට සිතුවිල්ලක් මෝදු වුණා මොළේ ඇතුළේ කොහේටවත් ගෑවෙන්නෙ නැතුව නිකන් අහසින් මතු වුණා වගේ. හතු පිපුණා වගේ. ඉබේ හටගන්න සිතුවිලි නවත්තගන්න බැහැ. මල් වෙඩිල්ලක් පත්තු වෙලා නිවුණා වගේ. ක්ෂණයෙන් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. තවත් විටෙක සිතුවිලි මතු වෙනකොට නළල දෙපැත්ත, දිව යන්තමට සම්බන්ධ වෙන බව දැනෙනවා.

මේ සියලු දේ කවුදෝ බලා සිටිනවා. නිරීක්ෂණය කරනවා. ඉදිරියට යාමට උපදෙස් ධර්ම ගෞරවයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

පිළි: දැන් අර අන්තිමට සඳහන් වුණා හරි ලස්සන ප්‍රකාශයක් කවුදෝ බලාගෙන ඉන්නවා වගේ නිරීක්ෂණයක් වෙනවා කියලා. ඉතින් ඔතන තමයි සතියෙන් කරන කාර්යය. ඇත්තටම දැන් එක්තරා අන්දමක මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන ක්‍රමයේ තියෙන සුවිශේෂත්වය තමයි ඒක. දැන් වෙන උපදෙස් දෙන බාහිර බලවේගයක් නෑ. අපිට උපදෙස් දෙන, නිරන්තරයෙන්ම අපි ගාව ඉන්න ගුරුවරයෙක්, අපි ගාව ඉන්න උපදේශකයෙක් එහෙම නැහැ. දැන් අපි තුළ මේ දියුණු කරන කුසලතාවයන්ම අපි දිහා බලාගෙන ඉඳලා නිකන් හැම තිස්සෙම උපදෙස් දෙන ගතියක්. අපිවම නිවැරදි කරනවා එතන එතන. ඉතින් ඒක තමයි සතියේ, අපි මේ වඩන දහමේ, සතිපට්ඨානයේ තියෙන වටිනාකම. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකයි කියන්නේ හරියට නිකන් අර දොරටුපාලකයෙක් වගේ එයා දන්නවා මෙන්න මේ ටික තමයි හරි, මෙන්න මේ ටික තමයි වැරදි, මේ කට්ටිය තමයි නිවැරදි, මේ කට්ටිය තමයි වැරදි, මේ වෙලාවට තමයි මේ කට්ටිය දියුණු කරන්න ඕනි, මේ වෙලාවට තමයි මේ කට්ටිය දියුණු කරන්න ඕනි, මෙගොල්ලො දැන් වඩන්න හොඳ නෑ, මෙගොල්ලො දැන් වඩන්න හොඳ නෑ කියලා ඒ

මුළු පද්ධතිය පිළිබඳවම සමස්තයක් වශයෙන් ඒ අවබෝධය ඇති කරලා දෙන්නේ ඔය සතියෙන්. ඉතින් ඒක නිකන් අපි විස්තර කරන්නේ, ප්‍රායෝගිකව කියවෙන්නේ නිකන් කවුදෝ ඉන්නවා වගේ, නිකන් කවුදෝ බලන් ඉන්නවා වගේ. එහෙම තමයි දැන් ඔය කියල තියෙන්නේ. නමුත් ඒක වටිනා දෙයක්. එහෙම නැත්නම් ඉතින් අපි වැරැද්ද දිගටම කරගෙන යනවා. අපිට උපදෙස් දෙන්න, අපිව නිවැරදි කරන්න කවුරුත් නෑ. දැන් අපි සතිපට්ඨානය වඩද්දි ඔන්න ඔය අපිව නිවැරදි කරන ගතිය, සතියෙ ඉඳගෙන අපිට නිකන් උපදෙස් දෙන ගතිය, මාත් එක්කම හැමදම ඉන්න නිකන් අඹ යාලුවෙක් වගේ, කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වගේ ගතිය අපි තුළම පහළ වෙන්න අවශ්‍යයි ඔන්න ඔය සතිපට්ඨානය හරහා. ඉතින් ඒක අපි කරදරයක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේක හරි වටිනා දෙයක්. මොකද, මම නැත්නම් මැරෙනකොටත් මේ වැරදි ටිකක් එක්කයි මැරෙන්න වෙන්නේ. එහෙනම් මේ වෙලාවෙදි මේ මගේ හිත පෙන්නලා දෙනවා නම් මේ මේ දේවල් දියුණු කරන්න, මේ මේ දෙවල් අකුසල්, මේ මේ දේවල් වැරදි, මේවා දැන් දුරු කරගන්න, මේ විදිහට ශීලය තව ශක්තිමක් කරගන්න, මේ විදිහට එක්කො සමාධිය ශක්තිමක් කරගන්න, එක්කො නැත්නම් මේ වෙලාවෙදි වීර්යය අඩු කරන්න, දැන් වීර්යය වැඩි කරන්න, ඉතින් මේ විදිහට නිකන් අර මුළු හිත දිහා බලාගෙන අපිට උපදෙස් දෙන නිරීක්ෂකයෙක් අපි ගාව ඉන්නවා නම් ඒක ආශිර්වාදයක් කරගන්නයි තියෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට මේ ප්‍රශ්නයේදී එතකොට ඔන්න ඔය නිරීක්ෂකයා අපි ගාව ඉන්නවා නම් බය වෙන්න දෙයක් නෑ. ඉතින් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ගැඹුරෙන් දේශනා කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් ආර්ය මට්ටමකට, ආර්ය භූමියකට පත් වුණාට පස්සෙ පවා මෙන්න මේක තමයි ආරක්ෂකයා වශයෙන් කටයුතු කරන්නේ කියලා. **සති ආරක්ඛො**[4] කියල කියනවා. ඒ නිසා සතිය නැමති ආරක්ෂකයා සහිතව කටයුතු කරනවා කියල කියනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ අපිට ඒ

4 ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සතාරක්ඛෙන චෙතසා සමන්නාගතො හොති - දෙවෙනි ආරියවාස සූත්‍රය

සති ආරක්ෂාව මුලදි අපිට ඔච්චර ගැඹුරක් තේරෙන්නේ නැහැ. අපි සතිය කියල නිකන් ආශ්වාසය දිහා බලනවා. ප්‍රශ්වාසය දිහා බලනවා. මෙච්චර ගැඹුරක් අපිට තේරෙන්නේ නෑ. නමුත් ඔය වගේ ගැඹුරකට යන්න යන්න, සතිපට්ඨානය තුළ අපි ජීවත් වෙන්න ජීවත් වෙන්න තමයි එතකොට මේකෙ තියෙන ගැඹුර, පරිණත බව අපිට තේරෙන්න ගන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මම හිතනවා මේකේ විශේෂයෙන් එකතු කරන්න දෙයක් නෑ. මේ එන තත්ත්වයම හොඳින් තේරුම්ගනිමින්, ඒ කයත් ඇතැම් වෙලාවට පාවිච්චි කළාට වරදක් නැහැ. දූන් මේකෙ කියවෙනවා කයේ යම් යම් දෙවල් දූනුණා ඒ ගැනත් දූනුවත් වුණා කියලා. මොකද, මේ හැම අනුපස්සනාවක්ම හරිම ප්‍රබලයි. කායානුපස්සනාව තනියෙන් ගත්තත් හරිම ප්‍රබලයි. වේදනානුපස්සනාව තනියෙන් ගත්තත් ප්‍රබලයි. ඉතින් ඒ විදිහට දූන් අපිට සතර සතිපට්ඨානය තුළම හැසිරෙන්න පුළුවන් නම්, ඉතින් ඒක අතිමහත් ප්‍රබලත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්.

55 | බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයන්ගේ විකාශය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් පියවරක් සඳහායි සූදානම් වෙන්නේ. ඒකෙ ආරම්භක පියවර වශයෙන්, ආරම්භක අංකය වශයෙන් අපි එහෙම නම් නැවතත් සිහිය දියුණු කරගන්න, ප්‍රායෝගිකව මේ දහම අපේ හිත තුළ වඩාගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා කෙටියෙන් අපි එහෙම නම් ඉඳගෙන අපේ හිත තුළ සතිය දියුණු කරගන්න, සමාධියක් දියුණු කරගන්න, ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්න, බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරගන්න උත්සාහවත් වෙමු.

අපි ටිකක් හරිබරි ගැහිලා සකස් වෙලා වාඩි වෙමු. අපේ හිස කෙළින් තියාගමු. බෙල්ල කෙළින් තියාගමු. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගමු. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙමත් නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගමු. උඩුකය ඍජුව තියාගමු. අපි මේ මොහොතෙදි මේ වර්තමාන අත්දැකීම විඳගන්නවා. කිසිම අත්දැකීමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ නෑ. සියල්ල භාරගන්න මනසක්. සියල්ලට විවෘත වෙන මනසක්. කිසිවක් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් හෝ ගැටීමක් හෝ නැතිව මධ්‍යස්ථව සියල්ල විඳගන්න මනසක් සහිතව අපි

මේ කටයුත්තට උත්සාහවන්ත වෙනවා. බලන්න මේ පින්වතුන්ට මං මේ කියන ස්වභාවයන් තමන්ගේ කය තුළින් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. ඒ තුළ සියුම් ස්පර්ශයක් සමහර විට තමන්ට දැනගන්න පුළුවන්. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් සියුම් ස්පර්ශයක් දැනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි තමන් අනවශ්‍ය විදිහට වීර්යයක් යොදනවා නම් සමහර විට නළල රැලි වෙලා තියෙන්න පුළුවන්, දිව තල්ලට තියලා තද කරන්න පුළුවන්. ඒවා ඔක්කොම නතර කරලා සැහැල්ලු ඉරියව්වක් පවත්වන්න. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා, හිර වෙලා තියෙනවා නම් ඒවා සැහැල්ලු කරගන්න. එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රසාදජනක බවක්, සැහැල්ලු ගතියක්, සියල්ල භාරගන්න ගතියක්. එබඳු ආකල්පයක් තමයි මෙතෙන්දි අපිට වැදගත් වෙන්නේ.

දැන් අපි දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. කිසිම තද වීමක්, හිර වීමක් නැහැ. සැහැල්ලුයි. උරහිස් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. ආයාසයෙන් ඔසවගෙන පවත්වන්නෙ නැහැ. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වලත් තද වෙච්ච ගතියක්, හිර වෙච්ච ගතියක් නැහැ. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි සැහැල්ලුවෙන් ස්වාභාවිකව හුස්ම ගන්නවා. අපේ අවධානය අපි උදර ප්‍රදේශයට යොමු කළොත්, මේ හුස්ම ගන්නවත් එක්ක උදරය පිම්බෙන හැටි, හුස්ම පිට කරනවත් එක්ක උදරය හැකිළෙන හැටි අපිට දැනගන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ල ස්වාභාවිකව වෙන්න ඉඩ දෙනවා. අපි මධ්‍යස්ථ නිරීක්ෂකයෙක් බවට පත් වෙනවා. අපි තව ටිකක් අපේ කයේ පහළට ගියොත් අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත තද වීමක්, තෙරපීමක්, පුපුරු ගහනවා වගේ ගතියක් සමහර විට අපිට දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැනත් හොඳින් දැනුවත් වෙනවා. අපේ පාද සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි දැන් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ තෘප්තිමත්ව, සැහැල්ලුවෙන් යුක්තව වාසය කරනවා. මේ දැනෙන දේවල් අතිශය සරල දේවල්. හැබැයි මේ සියල්ල මේ මොහොතේ සිදු වෙන දේවල්. අපි අතීත ස්මරණයකත්

නෙවෙයි, අනාගත සිහිනයකත් නෙවෙයි, මේ වර්තමාන ප්‍රකෘතියේ වාසය කරනවා. හොඳට තමන්ගේ හිත වර්තමානය තුළ ජීවත් වෙනවා නම්, කිසිම සිතුවිල්ලක මුළා බවක් නැත්නම්, සැහැල්ලු හිතක් නිදහස් හිතක් පවත්වන්න පුළුවන්කම තමන්ට තියෙනවා නම්, ඒ විවේකය අපි ඇසුරු කරනවා. ඒ සැහැල්ලුව ඇසුරු කරනවා. ඒ නිස්කලංක බව, නතර වෙච්ච ගතිය අපි ඇසුරු කරනවා. හිත මොහොකටවත් හේත්තු වෙලා නෑ. හිත කිසිවකටවත් සමීප වෙලා නෑ. කිසිවක් උපාදාන කරල නෑ. තාවකාලික නිදහසක්, තාවකාලික සැහැල්ලු බවක්, ආතතියෙන් තොර බවක් අපි අත්දකිනවා. අපි ඒ නිදහස භුක්ති විඳින්න හිතට ඉඩක් සලසනවා. හිත කොටු කරන බවක්, හිර කරන බවක් එහෙම ඇත්තෙ නෑ.

දැන් අපි ටික ටික මේ දියුණු කරගත්ත කුසලතාවයන්, බොජ්ඣංග ධර්මයන් ඉස්සරහට ගන්නවා. ඒවට තැනක් දෙනවා. අපේම ප්‍රතිපදාව අපි අගය කරනවා. අපේම ප්‍රතිපදාව ගැන අපි විශ්වාසය තබනවා. භාවනාවට වෙන්න ඉඩ හරිනවා. අපි කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් නොවී මේ වෙන දේට ඉඩ හරිනවා. වෙන්නෙ මොකද කියලා මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කරනවා. හිත කොහේට හරි බර වුණොත්, කොයි පැත්තකට හරි නැඹුරු වුණොත්, කොයි දෙයක් හරි උපාදාන කරන බවක් අපිට දැනුණොත් එයින් හිත මුදවගන්නවා. සැහැල්ලුවෙන් හිත පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙනවා. සියලුම කායික ක්‍රියා නතර වෙලා. වචන කතා කරන්නෙත් නෑ. හිතත් සමහර විට සිතුවිලිවලින් පවා නිදහස් වෙලා. මේ හිතේ තියෙන චිත්ත විවේකය, ඇහෙන දේවල් දැනෙන දේවල් කෙරෙහි හිතේ තියෙන විරාගී බව අපි අත්දකිනවා. අළුතෙන් යමක් ඉල්ලන්නෙ නෑ. තියෙන තත්ත්වය භාරගන්නවා. ඒ පිළිබඳව තෘප්තිමත් වෙනවා. කිසිම ආතතියකින් තොරව, හිර වීමකින් තොරව, උපාදානයකින් තොරව නිදහස් බවක් හිතේ පවත්වන්න ටික ටික වෑයම් කරනවා. ප්‍රසන්න බවක්, ප්‍රසන්න හිතක්, පහන් සිතක් පවත්වනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බොධාය සංවත්තන්තීති බො භික්ඛු තස්මා බොජ්ඣඞ්ගාති වුච්චන්තී'ති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන ආකාරය ගැන පහුගිය ධර්ම දේශනාවෙදිත් සඳහන් කළා. විශේෂයෙන්ම මේ ධම්මානුපස්සනාවට යෝගාවචරයෙක් පිවිසෙනකොට, බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩන්න උත්සාහවත් වෙනකොට, ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන බොජ්ඣංග හත ගැන යම් කිසි වැටහීමක් සහිතව, සූතමය ඥානයක් සහිතව, ඒවා ප්‍රායෝගිකව අත්දකිමින්, ඒ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ අඩු වැඩි වීම් විටින් විට සලකා බලමින් කටයුතු කරනවා නම් ඉතාම වටිනවා.

අපි ඒ පහුගිය දේශනාවෙදි මතක් කළා බොජ්ඣංග ධර්මවල ඒ රේඛීය අන්දමේ වර්ධනයක් අපිට මුල් කාලෙදි දැනගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඉස්සෙල්ලා හොඳට සතිය තහවුරු කරගැනීම, අපේ හිත අතීතෙට අනාගතේට දුවන්නෙ නැතුව හොඳට මේ වර්තමාන මොහොත තුළ දැනුවත් කිරීම සඳහා අපි පාවිච්චි කරන මේ කමටහන තුළ, නැත්නම් මූල කමටහන තුළ හිත රැඳෙන ගතිය, වික්ෂිප්ත නොවී එහෙ මෙහෙ දුවන්නෙ නැතුව ඉන්න ගතිය. ඉතින් එතකොට මෙන්න මෙබඳු සතියේ තහවුරු වීමක්, ස්ථාවර වීමක් අපි ඒ සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඇරඹුම වශයෙන් හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සේ ඒක එතනින් නතර කරන්නෙ නැතිව ඒ සතිමත් වෙච්ච අරමුණම නැවත නැවත විමසා බලමින්, ඒ පිළිබඳ විනිවිද යන නුවණක් දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙනවා. ඊටත් පස්සේ දැන් මේ කටයුත්ත අපි අඛණ්ඩව කරන්න අවශ්‍යයි. මොකද, මෙතෙන්දි වීර්යයක් යොදන්න අවශ්‍යයි. මොකද, මේක ටිකක් අමාරුයි. හිත ටිකක් බැහැයි කියනවා. කම්මැලි වෙනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි හිත නැවත නැවත ඔසවා තබමින්, මෙබඳු කටයුත්තක ධෛර්යය යොදමින්, නැවත නැවත මේ කටයුත්ත බහුලීකෘත කරන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කියන්නේ විරිය සම්බොජ්ඣංගය මේ ක්‍රියාවලිය හරහා වැඩෙන හැටිත් අපි සාකච්ඡා කළා. ඉතින් මෙබඳු විශ්ලේෂණයක් හොඳින් කරගෙන

යනකොට, විපස්සනාවක් හොඳින් වඩාගෙන යනකොට ඒ තමන්ගේ හිතේ පහළ වෙන ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය පීති සම්බොජ්ඣංගයක් වශයෙන් ඊට පස්සේ තමන්ගෙ හිතේ බොජ්ඣංග ධර්මවල දියුණු වෙන ආකාරය අපි ටිකක් දුරට තේරුම්ගත්තා. ඉතින් මෙබඳු නුවණක් වඩමින්, විපස්සනාවක් දියුණු කරමින් ඉදිරියට යනකොට මේකෙ යම් කිසි අත්දැකීම් ලබන යෝගාවචරයා තමන්ගේ ඒ පරිශ්‍රමය හරහා, උත්සාහය හරහා යම් සාර්ථකත්වයක් අත්විඳීම නිසා දැන් එයාට යම් කුසලතාවයක් එයාගෙ හිතේ දියුණු වෙලා තියෙනවා. දැන් අර තරම් අමාරු නෑ මේ වැඩේ. හිතට දැන් ක්‍රම සහ විධි තේරෙනවා. කළ යුතු ආකාරය වැටහෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි දැන් වැඩේ සැහැල්ලුවෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන්. එක්තරා අන්දමක පරිණත බවක්, ප්‍රාගුණ්‍යයක් දැන් එයාගෙ හිතේ දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම දැන් කාය පස්සද්ධියක්, චිත්ත පස්සද්ධියක් ගැන එයාට දැනෙනවා. මොකද, ඉස්සර වගේ අමාරු නෑ වැඩේ. හොඳට දැන් මේ ක්‍රමය තේරෙනවා. ඒ ඒ තැන සිත නුවණින් දකිනවා. ඒ ඒ අරමුණ විමසලා බලනවා. යථා ස්වභාවය වැටහෙනවා. ඉතින් එතකොට අන්න කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් සහිතව දැන් ඉස්සරහට යන්න පුළුවන්කම යෝගාවචරයට ඇති වෙලා තියෙනවා. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් එතන එතන මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර වෙමින් ඒකාග්‍ර වෙමින් යද්දි සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා. ඊටත් පස්සේ දැන් ඉතින් සියල්ල හොඳින් සිද්ධ වෙනවා නම් දැන් ඉතින් මෙතන කිසිම චකිතයක්, එහෙමත් නැත්නම් සැකයක් පහළ කරගන්නෙ නැතුව, හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නෙ නැතුව, නින්දට වට්ටගන්නෙත් නැතුව මේ වෙන වැඩේ නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දෙමින් දැන් ඉතින් යෝගාවචරයා උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරනවා.

එතකොට මෙන්න මේ ආකාරයෙන් ඒ මජ්ඣිම නිකායේ **ආනාපානසති සූත්‍රය** වැනි සූත්‍රවලදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන ආකාරයෙන් අපි ක්‍රමානුකූලව, රේඛීයව, පියවරෙන් පියවරට බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන හැටි සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සෙ අපි දේශනාවෙ අවසාන යුගයේදි මතක් කරගත්තා ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන ඒ දෙවෙනි පියවර. අපි යම් පමණක දියුණුවක් ලබලා හිත

කිසිවක් ඇසුරු නොකර, කිසිවක එල්බගන්නෙ නැතුව, කිසිවක් උපාදන නොකර ඉන්න තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් හඳුනගත්තහම, දැන් කොහොමද ඊළඟ මට්ටමේදි බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ? එතෙන්දි එතකොට විශේෂයෙන් මතක් කරන්න තියෙන්නේ මුල් කාලෙදි තිබුණේ අර කරන භාවනාව. වුවමනාවෙන් යෙදෙන භාවනාව. ධෛර්යයෙන්, වීර්යයෙන් නැවත නැවත කරන භාවනාවක් ඉතින් අපිට මුල් කාලෙදි හඳුනගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ දෙවන පියවරට එනකොට දැන් අර යෝගාවචරයා හඳුනගන්නවා මේ හිතේ පවත්නා තාවකාලික නිදහස. උපාදනවලින් තොරව හිත වාසය කිරීම සඳහා දරන ප්‍රයත්නය. දැන් හිතටම තේරිලා. අර උපාදන කිරීමේ තියෙන වෙහෙස හිතට තේරිලා. දෙයක තියෙන බර ගතිය හිතට තේරිලා. ඒ නිසා දැන් හිතට වුවමනායි සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න. හිතට වුවමනායි විවේකයෙන් ඉන්න. හිතට වුවමනායි මුකුත් නොකර ඉන්න. ඉතින් ඔය තත්ත්වය අපි වටහාගත්තෙ නැත්නම් අපිට වුවමනායි මොනවා හරි කරන්න. අපිට වුවමනයි ආයිත් ගිහිල්ලා අරමුණක හිත යොදන්න. ඉතින් එතන තියෙන්නෙ එක්තරා අන්දමක පටලැවිල්ලක්.

ඉතින් මේ කාරණාව ඇත්ත වශයෙන් අපි තේරුම්ගත යුතු කාරණාවක්. මොකද, මෙතෙන්දි අපේ කමටහන ශුද්ධ වෙලා නැත්නම්, අපි වැරදි පියවරක් තමයි අනුගමනය කරන්නේ. අපි අර නිදහසේ, සැහැල්ලුවෙන්, විවේකීව ඉන්න ඕන තැනදිත් අනවශ්‍ය විදිහට වීර්යයක් යොදනවා. ඒ හරහා ඔන්න ආයිත් හිත විසිරෙනවා. ආයිත් හිත ගිහිල්ලා උපාදන කරනවා. ආයිත් හිත ගිහිල්ලා කොහේ හරි තැනක හේත්තු වෙනවා. බැහැගන්නවා. නමුත් ඒක නෙවෙයි කළ යුත්තේ. දැන් එහෙම නම් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන දෙවන ප්‍රතිපදාවට අපි පිවිසෙන්න අවශ්‍යයි. යම් අවස්ථාවකදි අපේ හිත නිදහස් වුණා නම්, තාවකාලිකව උපාදනවලින් තොර මට්ටමකට පැමිණියා නම්, එබඳු මට්ටමක් ඇසුරු කරමින් සැහැල්ලුවෙන් වෙන දේට ඉඩ දෙමින්, වෙන දේ භාරගනිමින් මධ්‍යස්ථව, උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව මේ කටයුත්ත දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ පියවර තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.**

ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං. ඉතින් මේ විදිහට බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැනම දේශනා කරනවා. අවසානයේදි **උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.**

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් ඉතින් එයා සතිය දියුණු කරන්නෙ හරි සැහැල්ලුවෙන්. ඊළඟට ධම්මවිචයත් දියුණු කරන්නේ සැහැල්ලුවෙන්. ඊළඟට විරිය දියුණු කරන්නේ සැහැල්ලුවෙන්, විවේකයෙන්, වෙන දේට ඉඩ හැරලා, සියල්ල භාරගනිමින්. ඉතින් එතකොට අර වෙන දේට ඉඩ හරින ආකල්පයක්, භාවනාවට නිදැල්ලේ වැඩෙන්න දෙන ආකල්පයක් තමයි යෝගාවචරයෙක් දැන් දියුණු කළ යුත්තේ. එයා අර ඉස්සර කාලෙ වගේ කාලසටහනකට අනුව බොහොම තීව්‍ර අන්දමේ, ආයාසකර අන්දමේ භාවනාවක් නෙවෙයි දැන් වඩන්නේ. දැන් මේ මුළු ජීවිතේම භාවනාවක් කරගෙන තමයි ඉදිරියට යන්නේ. ආයි දැන් භාවනා කරන අහවල් වෙලාවෙදි විතරයි මං භාවනා කරන්නේ කියන ආකල්පයක් නෙවෙයි ඒ යෝගාවචරයාගේ තියෙන්නේ. උදේ නැගිට්ට මොහොතේ පටන්ම ජීවිතය තුළම තමන් මේ භාවනාව වඩන ආකල්පයක් තමයි තියෙන්නේ. අනෙකුත් මොන කාර්යයන්වල නිරත වුණත් හිත දිහා බලන ආකල්පයක්, හිත දිහා ආපහු හැරිලා බලන ගතියක්, හිතේ තත්ත්වය විමසන ගතියක් තමයි එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ.

ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයකට එහෙනම් අපි ක්‍රමානුකූලව පරිවර්තනය වෙන්න අවශ්‍යයි. මුලදි නිකන් අපිට භාවනාව කියන්නේ අපේ ජීවිතයේ එක කොටසක් පමණයි. නමුත් ටික ටික මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේට නැඹුරු වෙච්ච යෝගාවචරයා බොජ්ඣංග මට්ටමකට පිවිසෙනකොට, ඒවා තව තව දියුණු කරනකොට, දැන් මේ අද අපි දේශනා කරපු අන්දමේ ඒ කෙරෙන භාවනාවකට පිවිසෙනකොට - ඒ කියන්නේ අපි භාවනාව සම්පූර්ණයෙන්ම අමතක කරලා දැන් ඉතින් හිතට කැමති දෙයක් කරන්න ඉඩ දීලා ඉන්න එකම නෙවෙයි. දැන් අපි අවදියෙන් ඉන්නේ. හැබැයි හිතට ටිකක් සෙල්ලම් කරන්නත් ඉඩ දෙනවා. හැබැයි මොකද මෙයා මෙහෙම හැසිරෙන්නේ?

කියලා විමසලා බලනවා. ඇයි මෙයා මේ විදිහට කටයුතු කරන්නේ? මොනවද මේ හිතේ තාමත් තියෙන කෙලෙස්? තාමත් තියෙන පුරුදු මොනවද? තාම මොන වගේ පැතිවලටද මෙයා වැඩි ආශාවක් දක්වන්නේ? මොන මොන වගේ දුර්වලකම්ද තාම මේ හිතේ තියෙන්නේ? කියලා නිකන් තමන්වම විමසා බලන ගතියක්, තමන්වම බොහොම උපේක්ෂා සහගතව හරිම අවංකව බිමට බැහැලා අධ්‍යයනය කරන ගතියක් තමයි මෙතෙන්දි වැදගත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒක සඳහා ඇත්තටම අපි තුළ පුදුම නිහතමානීකමක් පවත්වන්න අවශ්‍ය වෙනවා. බිමට බැහැපු ගතියක් පවත්වන්න අවශ්‍ය වෙනවා. විටින් විට අපි ගැනම විමසලා බලන ගතියක් අවශ්‍ය වෙනවා. හැම තිස්සෙම අපිත් එක්කම ඉන්න ඒ සතිමත් බව අවශ්‍ය වෙනවා. අන්න එබඳු ගමනක් යන ස්වභාවයක්, ජීවිතේම භාවනාවක් කරගත්ත ස්වභාවයක් තමයි දැන් යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ.

දැන් එතකොට පින්වත්නි, මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරනකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ එහෙම නම් ක්‍රමානුකූල පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් සති සම්බොජ්ඣංගය ගැන කතා කරනකොට මුලදි තියෙන්නෙ අපි වුවමනාවෙන් පවත්වන සතියක්. මුල්ම වකවානුවේදි නම් බොජ්ඣංග මට්ටමකට තාම ඇවිල්ලා නෑ. ඒ වික්ෂිප්ත වෙච්ච මට්ටමෙන්, අතීතයෙන්, අනාගතයෙන් හිත මුදවලා වර්තමාන අරමුණක පවත්වන සතියක්. ඊට පස්සේ හැබැයි බොජ්ඣංග මට්ටමකට ආවට පස්සේ දැන් ඉතින් අඛණ්ඩව පවතින සතියක්. ඒත් හැබැයි අරමුණක් සහිතව. ඊටත් එහාට යනකොට, දැන් මේ දෙවන වගේ පියවරකට එනකොට, දැන් ඉතින් සමහර විට අරමුණකුත් නැතුවම පවත්වන සතියක්. ඉතින් ඒක සමහර වෙලාවට අපිට තේරුම්ගන්නත් හරි අමාරුයි. මොකද, අපි දන්න ශබ්දකෝෂයේ තියෙන්නේ අරමුණක් සහිත සතියක්. නමුත් මේ ගැඹුරකට එනකොට, දැන් අපි ඒ කතා කරන 'කෙරෙන' භාවනාවකට එනකොට, උපාදන රහිත මට්ටමකට එනකොට හිතට ඉන්න කියලා තැනක් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නෑ. හිතට පවත්වන්න කියලා මූල කමටහනක් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නෑ. දැන් තියෙන්නේ හිතට විවේකයක් දෙන්න. මෙච්චර කාලයක් අරමුණු හොයා

හොයා, අරමුණු අල්ල අල්ල, අරමුණු උපාදන කර කර වෙහෙසට පත් වෙච්ච හිතට දැන් ටිකක් විවේක ගන්න ඉඩ දෙන්නයි තියෙන්නේ - **විවෙකනිස්සිතං. විරාගනිස්සිතං** දැන් පේන දේවල් කෙරෙහි විරාගී ආකල්පයක්. ඇහෙන දේවල් කෙරෙහි විරාගී ආකල්පයක්. දැනෙන දේවල් කෙරෙහි විරාගී ආකල්පයක්. හිතට එන සිතුවිලි ගැන විරාගී ආකල්පයක්. ඒ කියන්නේ ආවයි නාවයි කියලා එයාට ගානක් නෑ. දැන් එතකොට පෙනුණයි නොපෙනුණයි කියලා ගානක් නෑ. ඇහුණයි නොඇහුණයි කියලා ගානක් නෑ. එතකොට ඔන්න ඔය ගානක් නැති ගතිය - හිතට දේවල් තියෙනවා. හැබැයි ගානක් නෑ. ඔන්න ඔය වගේ ආකල්පයක් ඉතින් යෝගාවචරයා තුළ ටික ටික වැඩෙන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් එතකොට නිකන් අකම්පිත ගතියක්, විරාගී හැඟීමක් මූලික කරගෙන තමයි දැන් එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ. එතකොට දැන් සතියෙත් තියෙන්නේ අන්න එබඳු ආකල්පයක් එහෙනම් දැන්. සතිය නැති වුණයි කියලත් දැන් එයාට ගානක් නෑ. සතිය තියෙනවා කියලත් ගානක් නෑ. හැබැයි සතිය නැත්තෙමත් නැහැ. හැබැයි අර වගේ අමෝරාගත්ත සතියක් නෙවෙයි. දැන් තියෙන්නේ නිකන් නිරායාස සතියක්. නිදැල්ලේ තියෙන සතියක්. ස්වාභාවික සතියක්. ගෙදරට ආවා වගේ ගතියක්. කොහොමත් ඉන්නෙ සතියේ වගේ. දැන් නිකන් හරියට සතිය නැමති ගෙදරටම පැමිණිලා තියෙන්නේ. ආයේ අමුතුවෙන් ගෙදර හොයන්න දෙයක් නෑ. ගෙදර තමයි ඉන්නේ. දැන් එතකොට එහෙම නම් මේ සතිමත් බවේම, සති සම්බොජ්ඣංගයේම එක්තරා අන්දමක වෙනස් වීමක්.

ඊළඟට ධම්මවිචය පැත්තෙන් ගත්තොත්, මුලදී නම් අර අරමුණ විමසා බලමින්, තීක්ෂණ අවධානයක් යොමු කරමින්, විවිධ පැතිකඩ විමසා බලමින් ඒ කෙරෙන භාවනාවක්. ඊට පස්සේ ඒවා හඳුනාගෙන ඊට පස්සේ ඒවායේ තියෙන යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින් අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්, දුක්ඛ ලක්ෂණයක්, අනාත්ම ලක්ෂණයක් හඳුනාගනිමින් දියුණු කරන ධම්මවිචයක්. හැබැයි ඊටත් පස්සේ දැන් මේවායේ යථා ස්වභාවය දැකීම නිසා පහළ වෙච්ච යථාභූත ඥාන දර්ශනයක්, එබඳු අවබෝධයක් සහිත ධම්මවිචයක්. ඊටත් වඩා එහාට ගිහිල්ලා අපි හිතමු දැන් හිත සියල්ල අතහැරලා දාලා. තාවකාලිකව නිදහස් වෙලා. එතනත්

තියෙනවා ප්‍රඥුවෙන් ලබාගත්ත එක්තරා අන්දමක පන්නරයක්. අන්න එබඳු ප්‍රඥුවෙන් ලබපු පන්නරයක් සහිත තත්ත්වයක්. එහෙනම් මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේ පවා එක්තරා අන්දමක වෙනස් වීමක්, විපරිණාමයක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ වීර්යය ගත්තොත්, දැන් මුල් කාලෙදි පුදුමාකාර වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, කෙලෙස් බහුලයි. නීවරණ හරි උත්සන්නයි. කායික පීඩාවන් සහිතයි. පුදුම වීර්යයක් අවශ්‍යයි. පස්සෙ පස්සෙ දැන් ටික ටික අපි ක්‍රම සහ විධි හඳුනගන්නකොට, භාවනාව ගැන යම් කිසි ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබනකොට දැන් ඉතින් වීර්යය සමතාවයකට අපි යනවා. දැන් අවශ්‍ය තැනකදි විතරයි වීර්යය පවත්වන්නේ. නැත්නම් වැඩේට වෙන්න ඉඩ දෙනවා. අපි වීර්යය සමතාවයකට පත් වෙනවා. මුලදි අප්‍රමාණ වීර්යයක්, නැත්නම් ප්‍රබල වීර්යයක්. පස්සේ මධ්‍යස්ථ වීර්යයක්. ඊට පස්සේ හැබැයි අඛණ්ඩව ගෙන යන වීර්යයක් විශේෂයෙන්ම. මේ කෙලෙස් හඳුනාගනිමින්, ඒවායින් ඇද වැටෙන්නෙ නැතුව, කෙලෙස් තියෙනවා කියලා හිත වට්ටගන්නෙ නැතුව 'මේවා කමක් නෑ. මේවා තියෙද්දෙන්. මම හැබැයි වැඩේ අතහැරලා නෑ' කියලා ඒ දිගින් දිගට මේ කටයුත්තේ නියැලීම සඳහා අවශ්‍ය කරනවා අඛණ්ඩ වීර්යයක්. ඒක වීර්යය සමතාවයකින් පවත්වන වීර්යයක්. අනවශ්‍යව දැඩි වීර්යයක් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. අඛණ්ඩව දිගට අරගෙන යන සම වූ වීර්යයක්. දැන් මේ වීර්යයෙත් එහෙම නම් අපිට එබඳු වෙනස් වීමක් හඳුනගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ අපි බලමු ප්‍රීතිය වගේ දෙයක් ගත්තොත්, දැන් මුල් කාලෙදි සමහර විට ප්‍රීතියක් ඇත්තෙම නෑ. මොකද, කය එහෙන් රිදෙනවා මෙහෙන් රිදෙනවා. හිතටත් විවිධාකාර නීවරණ එනවා. ඉතින් හරිම ව්‍යාකූල ගතියක්. නමුත් ටික ටික භාවනාව හරියනකොට, අපි හිතමු හිතේ සමාධියක් දියුණු වෙනකොට ඉතින් සමාධිය ඇසුරු කරගත්ත ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් අපි බොජ්ඣංග මට්ටමේ ප්‍රීතියක් ගැන කතා කරද්දි, විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව මුල් කරගත්ත - ඒ කියන්නේ අරමුණේ තොරතුරු හොඳින් තේරුම්ගනිමින්, ඒ යථා ස්වභාවය දැනගනිමින් යනකොට පහළ වෙන නිරාමිස ප්‍රීතියක්. එහෙම නම් එබඳු ප්‍රීතියක් පවා පස්සෙ පස්සේ නිකන් හැරෙනවා

උපේක්ෂාවකට. එතකොට දැන් මේ ප්‍රීතිය ටික ටික බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා දැන් ඉතින් විශේෂ සතුටක් නැහැ. බර පැත්ත තියෙන්නේ උපේක්ෂාවට. එහෙනම් දැන් ප්‍රීතියේ නිකන් අහෝසි වීමක් වගේ. මුලදි නම් හරිම ඉතින් සතුටුයි. දැන් දේවල් තේරෙනවා. විපස්සනාව පොඩ්ඩක් වැටහෙනවා. උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් තියෙනවා කියලා නිකන් ඔද වැඩිච්ච ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් පස්සේ ඒ තත්ත්වය වෙනුවට නිකන් සංසිඳිච්ච ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්, පැමිණෙන දේ භාරගන්න ගතියක්, උපේක්ෂාවට බර වෙච්ච ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. එහෙම නම් මේ පීති සම්බොජ්ඣංගයේත් ක්‍රමානුකූල විකාශනයක්, නැත්නම් පරිණත වීමක් අපිට මේ දහම අනුව තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ පස්සද්ධිය වගේ සම්බොජ්ඣංගයක් ගත්තොත් එතන තියෙනවා නිකන් සැහැල්ලු ගතිය, කායික මානසික සැහැල්ලුව අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. මුල් කාලයේ එහෙම දෙයක් ඉතින් හුඟක් වෙලාවට නැහැ. මොකද, කය තාම මේ භාවනාවට පිවිසිලා නෑ. ඒ වුවමනා කරන කායික සහයෝගය ලැබෙන්නෙ නෑ. නමුත් ටික ටික භාවනාව ප්‍රගුණ කරගෙන ප්‍රගුණ කරගෙන ඉදිරියට යනකොට යෝගාවචරයෙකුට මේ කයෙනුත් යම් සහයෝගයක් ලැබෙන්න ගන්නවා. එයාට දැන් ඉරියව්ව පවත්වන්න පුළුවන්. විනාඩි 45 ක් පැයක් එක ඉරියව්වේ ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේ හොඳට දැන් ඉරියව්ව පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම අන්න කායික සැහැල්ලුවක්. ඊට පස්සේ දැන් සමහර විට නීවරණත් දැන් ටිකක් අඩු වෙලා තියෙනවා, යට ගිහිල්ලා තියෙනවා. එහෙනම් මානසික සැහැල්ලුවකුත් තියෙනවා. හැබැයි බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට ඊට වඩා අර අවබෝධය මතම, දේවල්වල යථා ස්වභාවය තේරීම නිසාම, ඒවා ගැන වැඩි ඇල්මක් දක්වන්නෙ නැතිව, ඒවායින් හිත නිදහස් වීම නිසාම හිතේ පහළ වෙන සැහැල්ලුවක්. දැන් කලින් තිබුණේ අරමුණු සහිතව පහළ වෙච්ච සැහැල්ලුවක්. මොකද, ඒවා උපාදාන වෙන එක ටිකක් අඩු වෙලා. නැත්නම් යථා ස්වභාවය ටිකක් තේරිලා. නමුත් අපි හිතමු කිසිවක් උපාදාන නොකර ඉන්න මට්ටමකදි ඉතින් එතකොට එහෙම නම් හිතේ තියෙන කොහොමත් සැහැල්ලු ගතිය, ඊටම ආවේනික නිදහස, අන්න

එබඳු මට්ටමක කාය පස්සද්ධියක්, චිත්ත පස්සද්ධියක්, කායික සැහැල්ලුවක්. ඉතින් ඒ කියන්නේ දැන් හිතේ සිද්ධ වෙන මෙන්න මේ පරිවර්තනය කයට පවා එහෙම නම් දැනෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසාමයි බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරද්දි ඒ රෝගීව ගිලන් වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා පවා නිරෝගි වෙලා තියෙන්නේ.

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති එක්තරා අවස්ථාවකදි මහා කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ රෝගී වෙනවා. පිප්ඵලී ගුහාවේ උන්වහන්සේ වැඩවාසය කරනවා. ඉතින් බොහොම ගිලන් බවට පත් වෙලා. ඉතින් උන්වහන්සේව බැහැදකින්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරනවා. වැඩම කරල අහනවා - ඉතින් අර අපි ලෙඩෙක් බලන්න ගිහිල්ලා අහනවා වගේම, කොහොමද කාශ්‍යප, දැන් සනීපද? අඩු වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? වැඩි වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? රෝගය උත්සන්න වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? නිරෝගී අතට හැරෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? කියලා ඉතින් ප්‍රශ්න අහනවා. ඉතින් එතකොට මහා කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා, අනේ! නැහැ ස්වාමීනි. මේ ලෙඩේ වැඩි වෙනවා, එන්න එන්න උත්සන්න වෙනවා, අසාධ්‍ය වෙනවා කියලා ඉතින් බොහොම අවංකව මේ කයේ තියෙන ස්වාභාවය හෙළි කරනවා. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ තමන්වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරපු ආකාරය, ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තමන්ගේ හිතේ හොඳින් වඩපු ආකාරය විස්තර කරනවා. ඉතින් එතකොට මේ මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ දැන් මේ රෝගී බවට, ගිලන් බවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ බොජ්ඣංග වඩපු හැටි, ඒවායේ ඒ තියෙන සැහැල්ලුව අත්විඳින හැටි විස්තර කරනකොට ඒක අහගෙන ඉන්න ඒ මහා කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ ටික ටික ඒ කායික දරතයන් දුරු කරගෙන, නැවතත් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හිත තුළ වඩාගෙන, ඒ කාය පස්සද්ධිය චිත්ත පස්සද්ධිය හිත තුළ වඩාගෙන අන්න නැවත නිරෝගී බවට පත් වෙලා තියෙනවා.

ඊට පස්සේ තවත් අවස්ථාවකදී මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ ගිජ්ජකූට පර්වතයේ වැඩවාසය කරද්දී උන්වහන්සේ අසනීප වෙනවා. උන්වහන්සේ දැඩිව ගිලන් වෙනවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදිත් බුදුරජාණන්

වහන්සේ උන්වහන්සේව බැහැදකින්න වැඩම කරනවා. ගිහිල්ලා අර වගේම අහනවා. මුගලන්, ඔබට දැන් සනීපද? දැන් මේක අඩු වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? වැඩි වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? එන්න එන්න වර්ධනය වෙනවද? අඩු වෙනවද? ඉතින් මේ විදිහට සාමාන්‍යයෙන් අර අපි ගිහිල්ලා ලෙඩෙක්ගේ සුවදුක් විමසනවා වගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේගෙන් විමසනවා. ඉතින් උන්වහන්සේත් විස්තර කරනවා, ස්වාමීනී, මේක උත්සන්න වෙනවා. එන්න එන්න වැඩි වෙනවා. හරි අමාරුයි දැන් නම්. ගිලන් බවට පත් වෙලා තියෙන්නේ කියලා අවංකව මේ කයේ ස්වභාවය හෙළි කරනවා. ඉතින් එතනදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරපු හැටි **සත්තිමෙ මොග්ගල්ලාන බොජ්ඣඞ්ගා මයා සම්මදක්ඛාතා භාවිතා බහුලීකතා අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බාණාය සංවත්තන්ති** කියලා මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන විස්තර කරනවා. මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක ඒ හිතේ කරන පරිවර්තනය ගැන නැවත මතක් කරලා දෙනවා.

ඉතින් එහෙම නම් අපට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හිත තුළ හොඳට තහවුරු වෙන්න තහවුරු වෙන්න, ඒ හිතෙන් හදගත්ත හිතේ තියෙන ලෙඩ අඩු වීම නිසා කයත් නිරෝගී වෙන බවක්. මනස සැහැල්ලු වීම නිසා, මනස උපාදානයන්ගෙන් නිදහස් වීම නිසා, මනසේ සැහැල්ලුවක් පහළ වීම නිසා, පස්සද්ධියක් පහළ වීම නිසා ඒකම හේතු වෙනවා එහෙම නම් මේ කයත් නිරෝගී කරන්න. ඉතින් ඒ තියා එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දැඩිව ගිලන් වෙච්ච අවස්ථාවකදි ඒ කලන්දක නිවාපයේ වැඩවාසය කරද්දි ඉතින් උන්වහන්සේ බැහැදකින්න එන මහා චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේම ආරාධනා කරනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ ධර්මවලට සවන් දීගෙන ඉන්න බුදුරජාණන් වහන්සේත් මේ කායික නිරෝගී බව නැවත ඇති කරගන්නවා.

ඉතින් ඒ කියන්නේ අපිට තේරෙනවා මේ දහම එක අතකින් අපිව මානසිකව සුවපත් කරනවා වගේම කායිකවත් සුවපත් කරන්න

හේතු වෙනවා. මොකද, හුඟක් වෙලාවට අපිට තියෙන්නේ මානසික ආතතිය හරහා, මානසික ව්‍යාකූලත්වය හරහා, ඒවා මුල් වෙලා පහළ වෙච්ච කායික රෝග. ඉතින් එහෙනම් මේ කයේ රෝගී බවට මනසත් පුදුමාකාර බලපෑමක් එල්ල කරනවා. නමුත් ක්‍රමානුකූලව බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, මනසේ සැහැල්ලුව පස්සද්ධිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, ඒ නිදහස් වෙච්ච මනසේ සැහැල්ලුව, උපාදන නොකරන මනසක තියෙන සැහැල්ලුව මේ කයටත් දැනේවි. ඒකයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහමේ තියෙන සුවිශේෂත්වය, ආශ්චර්යය. එහෙම නම් අපිව රෝගී බවක සිට නිරෝගී බවක් දක්වා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම අරගෙන යනවා කියන්න පුළුවන්. අපි හිටියේ හරි ව්‍යාකූලත්වයක. අපි හිටියේ හරිම මානසික වෙහෙසක, දරතයක, බරක. නමුත් මේ දහම ක්‍රමානුකූලව අපේ හිත තුළ දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න අපි එහෙම නම් අවතීර්ණය වෙනවා, පිවිසෙනවා මානසික සැහැල්ලුවකට, සාමකාමී බවකට, නිවීමකට. ඉතින් එතකොට එහෙම නම් **කායෙන චෙව පරමසච්චං සච්ඡිකරොති**[5] කියලා ඇතැම් තැන්වල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එහෙනම් මේ කයින් පවා මේ තමන්ගේ හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය එහෙනම් යෝගාවචරයෙකුට හඳුනගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඇතැම් යෝගාවචරයින් ඒක කියනවා, නැත්නම් ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ කාලේ තිබ්ච්ච ඒ මානසික ආතතිය දැන් නැහැ. කායික තිබ්ච්ච රෝගී බව දැන් සෑහෙන්න පහ වෙලා තියෙනවා. මානසික සැහැල්ලුවක් භුක්ති විඳිනවා. කායික සැහැල්ලුවකුත් භුක්ති විඳිනවා කියලා ඒ අය ප්‍රකාශ කරනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල තියෙනවා අන්න එබඳු පස්සද්ධියට පත් වීම හරහා කායික නිරෝගී බවක් පවා ඇති කරන ගතියක්. එබඳු එහෙනම් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයේත් එක්තරා අන්දමක පරිණත වීමක්, වෙනස් වීමක්, වර්ධනය වීමක්, මුහුකුරා යාමක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

දැන් එතකොට සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ගැන කතා කරනවා නම්, දැන් මුල් කාලේ තිබුණේ අපිට සමාධියක් නැති ගතියක්. අපේ හිත

5 පහිතත්තො සමානො කායෙන චෙව පරමං සච්චං සච්ඡිකරොති - කීටාගිරි සූත්‍රය

එහේ යනවා මෙහේ යනවා. කිසිම අරමුණක එක මොහොතක් ඉන්න බැරි ස්වභාවයක්. නමුත් ටික ටික අපි සතිය දියුණු කරලා ඒකේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න ඒකාග්‍ර වෙන්න, අපිට වුවමනා තැන හිත පවත්වන්න පුළුවන් කුසලතාවයක් අපේ හිතේ දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් මෙන්න මෙබඳු ක්ෂණික සමාධියක් හඳුනගන්නවා. දැන් එයාට වුවමනා තැන හිත පවත්වන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය වෙලාවක් පවත්වන්න පුළුවන්. ඒ තරමට එක අතකින් හිත තමන්ගේ අණසකට ගන්නවා වගේ ගතියක් එහෙම නම් මේ භාවනාවක් හරහා ඇති කරගන්න පුළුවන්. එයා අපි හිතමු උදරයේ යම් කිසි දෙයක් බලනවා නම් එතෙන්ට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. දණහිසේ යම් තැනක් දිහා හොඳට නිරීක්ෂණය කරල බලන්න පුළුවන්. එතෙන්ට හිත යොමු කරලා එතන අවධානය පවත්වන්න පුළුවන්. උරහිසේ යමක් බලන්න අවශ්‍ය නම් එතෙන්ට අවධානය යොමු කරලා හිත එතන පවත්වන්න පුළුවන්. මෙන්න මෙබඳු තමාගේ වසඟයට ගත්තා වගේ තත්ත්වයක් අන්න යෝගාවචරයෙක් ටික ටික අත්දකිනවා. ඉතින් එතකොට එතන තිබුණේ එබඳු සමාධියක්. හැබැයි පස්සෙ පස්සේ ඊටත් වඩා නිකන් සැහැල්ලු සමාධියකට - ඒ කියන්නේ හිත දිහා බලන ගතියකට, හිතේ පැහැදිලි බවකට, හිතේ තියෙන දේවල් හිතේ මතු වෙන දේවල් පේන බවකට එහෙම නම් මේ සමාධිය පත් වෙලා තියෙනවා. දැන් මුල් කාලෙ තිබුණේ අර අරමුණකට යොමු වෙච්ච, කායික අරමුණකට යොමු වෙච්ච, කායික වේදනාවකට යොමු වෙච්ච එබඳු දේවල් ඇසුරු කරන සමාධියක්. නමුත් චිත්තානුපස්සනාවකට, ධම්මානුපස්සනාවකට පිවිසෙනකොට එතන තියෙන්නේ නිකන් සැහැල්ලුවෙන් හිත දිහා බලන සමාධියක්. දැන් හිතට එන ඕන අරමුණක් පැහැදිලිව දැකගන්න පුළුවන් ගතියක් තමයි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු තවත් එහාට යනකොට හිතන්න අරමුණු දැන් එකක්වත් හිතේ නෑ. හිත නිදහස් වෙලා. තාවකාලික සැහැල්ලුවක් භුක්ති විඳින හිතක්. උපාදානවලින් තාවකාලිකව නිදහස් වෙච්ච හිතක්. ඉතින් ඒත් තියෙනවා හිතේ සමාධිමත් බවක්. දැන් තියෙන්නේ හිත නිකන් ඒකරාශී වෙච්ච ගතියක්. ඒකරාශී වෙච්ච තැනක් කියල

කියන්නත් බෑ. හැබැයි එහෙ මෙහෙ දුවමින්, අරමුණුවල දුවපැන ඇවිදින හිතක් නෙවෙයි. කිසි තැනක එල්බ නොගත්ත හිතක්. අරමුණක් ඇසුරු නොකරන සමාධියක්. ඉතින් එක අතකින් හරි ගැඹුරක් මෙතන තියෙනවා. කලින් අපි පැවැත්තුවේ අරමුණක් සහිත සමාධියක්. නමුත් දැන් තියෙනවා නිදහස් වෙච්ච හිතක පවතින සමාධියක්, පැහැදිලි ගතියක්. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා දැන් මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයේත් එක්තරා අන්දමක පුදුමාකාර වෙනසක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

ඊළඟට උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ගත්තොත් ඒකෙත් ඒ වගේමයි. දැන් මුලින් නම් උපේක්ෂාවක් වැඩෙන්න ඉතින් කාලයක් යනවා. මොකද, එකපාරටම නෙවෙයිනේ උපේක්ෂාවක් වැඩෙන්නේ. මෙතන අපි කතා කරන්නෙත් විපස්සනාවෙන් එන උපේක්ෂාවක්නේ. ඉතින් එතකොට අපි දන්නවා ඒක තමයි අන්තිමටම තියෙන බොජ්ඣංග ධර්මය. අනිත් ඒවා ක්‍රමානුකූලව ටික ටික පියවරෙන් පියවර වර්ධනය වෙන කාලයකදී තමයි උපේක්ෂාවක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ. දැන් ඊට පස්සේ අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාවක් වගේ වඩනකොට එතන පහළ වෙන දුක් වේදනාවක් - ඒක පවා උපේක්ෂාවෙන් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, දරන්න පුළුවන් ගතියක්, ඉවසන්න පුළුවන් ගතියක්. එතනත් වැඩෙනවා උපේක්ෂාවක්. අපි හිතමු හිත දිහා බලන ගතියක් - හිතේ විවිධ කෙලෙස් පහළ වෙනවා. ඒවායින් කම්පාවට පත් වෙන්නෙ නැතුව, තමන්ට චෝදනා කරන්නෙ නැතුව මේ පහළ වෙන පහළ වෙන කෙලෙස් දැකගන්නත් යම් කිසි උපේක්ෂාවක් අවශ්‍යයි. එතනත් තියෙනවා එහෙනම් යම් කිසි උපේක්ෂාවක්. ඊටත් පස්සේ අපි හිතමු හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකර උපාදනවලින් තොරව ඉන්න මට්ටමකදී දැන් ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් තියෙන්නේ ඉන්න විතරයි. දැන් තියෙන්නේ එතන මොකුත් නොකර ඉඳීමේ හැකියාවක්. එබඳු කුසලතාවයක් දියුණු කරන්න තියෙන්නේ. එහෙම නම් මෙතන තියෙනවා අරිටත් වඩා ගැඹුරු උපේක්ෂාවක්. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මෙන්න මේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය කියන එකත් එක්තරා අන්දමක පුදුමාකාර විපරිණාමයකට ලක් වෙනවා. පටන්ගත්ත තැන නෙවෙයි පස්සෙ

පස්සෙ තියෙන්නේ. අපි මේ තත්ත්වයන් තේරුම්ගත්තෙ නැත්නම් අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා සමහර වෙලාවට අර වගේම තත්ත්වයක් තාම නැත්තෙ මොකද? ඇයි දැන් ඒ තත්ත්වය නැත්තෙ මොකද? ඇයි මෙහෙම දෙයක් වුණේ? කියලා නිකන් සමහර විට තමන්ගේම භාවනාව ගැන, තමන්ගේම ප්‍රතිපදාව ගැන අපි ප්‍රශ්න කරනවා මෙන්න මෙබඳු විපරිණාමයක් ගැන අපිට ඇහිලා නැති නිසා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා දේශනා කරල තියෙනවා. **උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** - දැන් එයා උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරනවා තව දුරටත්. හැබැයි විවේකයක් ඇසුරු කරමින්, හිතට විවේකයක් දීලා, හිතට සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ඉඩ දීලා, හිතට මොකුත් නොකර ඉන්න ඉඩ දීලා, හිතට සංස්කරණ නොකර පාඩුවේ ඉන්න ඉඩ දීලා, පැමිණෙන පැමිණෙන විවිධාකාර සංස්කාරයන් කෙරෙහි විරාගීව ඉන්න ඉඩ දීලා එයා තව දුරටත් එබඳු උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරනවා.

ඉතින් එක අතකින් මේ බුදු දහමේ තියෙන ඒ පුදුමාකාර ගම්භීරත්වයක් මේ දේශනාව හරහා අපිට දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ඒ එක්තරා අන්දමක පියවරෙන් පියවර පියවරෙන් පියවර අපිව අරගෙන යන ඕපනයික ගුණයක් මේ දහමේ අපිට දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් ඇත්තටම පින්වත්නි, මේ බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන කතා කරද්දි, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේගේ කුසලතාවය ගැනත් අපිට අමතක කරන්න බැරි තරම්. මොකද, බොජ්ඣංග ධර්මවල සුවිශේෂ හැකියාවන් සහිත ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් තමයි සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ කියල කියන්නේ. එක්තරා සූත්‍රයක් එනවා **වත්ථ සූත්‍රය** කියලා. ඉතින් ඒ සූත්‍රයේදි උන්වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. උන්වහන්සේ කියනවා දැන් අපි දන්නවා අපිට ගමනක් බිමනක් යන්න වුණහම අපි එක ජාතියේ ඇඳුමක් පැළඳුමක් අඳිනවා පළඳිනවා. අපි හිතමු අපිට මගුල් ගෙදරක යන්න ඕනි. එතකොට අඳින්නේ පළඳින්නේ ඉතින් එක ජාතියක ඇඳුමක්. ඊට පස්සේ ඉතින් අපි මළ ගෙදරකට යනවා. ඉතින් එතකොට අපි අඳින්නේ වෙන ජාතියක ඇඳුමක්. සමහර විට අපි උදේ

කාලෙ එක ජාතියක ඇඳුමක් අඳිනවා. සමහර විට ටිකක් දවල් වෙනකොට අපි හිතමු රස්නෙ නම් අපි වෙන ජාතියේ ඇඳුමක් අඳිනවා. සැහැල්ලු ඇඳුමක් අඳිනවා. සමහර විට රාත්‍රියේ නින්දට යනකොට වෙනත් ඇඳුමක් අඳිනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ අපි මේ ඇඳුම වෙනස් කරනවා අපිට වුවමනා අන්දමට. අපිට ඉතින් ඒකට හැකියාව තියෙනවා. අපිට ඉතින් ඇඳුම් කැඩුම් කීපයක් තියෙනවා නම් අවස්ථානුකූලව, පරිසරය අනුව, අපිට පුළුවන් මේ ඇඳුම වෙනස් කරගන්න. දැන් මේ සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ හිතේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම තමන්ගේ වසඟයට අරගෙන තමන්ට වුවමනා පරිදි වෙනස් කරන්නෙත් මෙන්න මේ අපි ඇඳුම් වෙනස් කරන්නා වගේලු.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා කොයි තරම් නම් උන්වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම තමන්ගේ වසඟයට අරන් තියෙනවද? අපි දන්නවානේ එක අතකින් සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ කියන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් දෙවැනි වූ මහරහතන් වහන්සේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණයි දෙවැනි වෙලා තියෙන්නේ ප්‍රඥාවෙන්. ඉතින් උන්වහන්සේට තිබිල තියෙනවා පුදුමාකාර සුවිශේෂී හැකියාවක් මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් තමන්ගේ හිතේ තියෙනකොට ඒ බව දන්නවා. ඒවා අප්‍රමාණව වර්ධනය වෙලා තියෙනකොට ඒ බව දන්නවා. ඒ වගේමයි ඒවායින් හොඳට පරිපූර්ණය වෙලා තියෙනකොට ඒ බවත් දන්නවා. ඒ වගේමයි මොනවා හරි බොජ්ඣංග ධර්මයක් දුර්වල වෙලා තියෙනවා නම් ඒකටත් හේතු දන්නවා. අවශ්‍ය වෙලාවට මේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරනවා. එබඳු බොජ්ඣංග ධර්මවලින් යුක්තව වාසය කරන්නත් උන්වහන්සේට හැකියාව තියෙනවා. ඒ වගේම, ඇතැම් වෙලාවට මෙන්න මේ ධර්මයන් සහිතව මේ යම් පැත්තකට කළ වුවමනාව සහිතව ඉන්නත් උන්වහන්සේට පුළුවන්. වුවමනා නැත්නම් වෙනත් පැත්තකින් ඉන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ වසඟයේමයි තනිකරම බොජ්ඣංග ධර්ම පවත්වලා තියෙන්නේ. අන්න එබඳු සුවිශේෂ හැකියාවක් ඒ සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේට තිබිල තියෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සම්බන්ධයෙන්.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ සියල්ල හරිම ප්‍රායෝගික වටිනාකමක් තියෙන, අපිව එක්තරා අන්දමකින් නිවීම සඳහා යොමු කරන කුසලතාවයක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසායි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ **බොධාය සංවත්තන්තීති බො භික්ඛු තස්මා බොජ්ඣඞ්ගාති වුච්චති** කියලා. ඒ කියන්නේ මේ නිවැරදි අන්දමින්, විශේෂයෙන්ම අර දෙවෙනි ආකාරයට අපේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරනවා නම් විවේක නිස්සිතව, විරාග නිස්සිතව, නිරෝධ නිස්සිතව, එබඳු මට්ටමකින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාමාශ්‍රවයන්ගෙන් මේ හිත නිදහස් වෙනවා, භවාශ්‍රවයෙන් මේ හිත නිදහස් වෙනවා, අවිජ්ජාශ්‍රවයෙන් මේ හිත නිදහස් වෙනවා කියලා.

ඉතින් එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිත් මේ කරුණු කාරණා තේරුම් අරගෙන මෙබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම අපේ සිත් සතන් තුළ මේ ජීවිත කාලය තුළදීම දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සිත නිමිත්තක (හුස්ම, ධාතු ගුණ ආදී) සතිමත්ව සිටින විටත්, නිමිත්තක් නොගෙන අනිශ්‍රිතව සතිමත්ව සිටින විටත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන ආකාරය පහදා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඇත්තටම ටිකක් මං හිතන්නේ ඒකට පිළිතුරු ලැබුණා ධර්ම දේශනාවෙදි. මොකද, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය මුලදි වඩද්දි ඒ වගේ අරමුණක් සහිතයි. අපි තහවුරු වෙච්ච සතිය පාදක කරගෙන ඒ සතිමත් වෙච්ච අරමුණ දිහාම තීක්ෂණ බැල්මක් යොදනවා. ඒක ගැන හොඳට විමසලා බලනවා. විචාරශීලීව බලනවා. ඒකේ විවිධ පැතිකඩ තේරුම්ගන්න බලනවා. ඒ හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙනවා. දැන් ඒකේ දියුණු වීම තමයි, ඇත්තටම තව මට්ටමක් තමයි

ඇත්තටම අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ එක අරමුණක නෙවෙයි මේ සියලුම සංඛත අරමුණුවල, සියලුම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච අරමුණුවල තියෙන ඒ පොදු ලක්ෂණ, නැත්නම් අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්, දුක්ඛ ලක්ෂණයක්, අනාත්ම ලක්ෂණයක් කියල පෙන්නන එබඳු ලක්ෂණ අවබෝධ වෙන එකත් ධම්මවිචයේ ලක්ෂණයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒක ඒ ප්‍රඥාවේ තවත් මට්ටමක් කියල කියන්න පුළුවන්.

දැන් එතකොට දැන් ඔය අහන ප්‍රශ්නය තමයි එතනිනුත් එහාට ගිහිල්ලා යම් අවස්ථාවක හිත කිසිවක් උපාදාන නොකර, කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න තත්ත්වයකදී කොහොමද ධම්මවිචයක් වැඩෙන්නේ? ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. දැන් අපි අර මුල් මට්ටම විතර නම් දන්නේ ධම්මවිචය දියුණු කරන, එතකොට අපිට මෙතෙන්දි ගැටලුවක් එනවා එතකොට මේ බුදු හාමුදුරුවෝ මේ මොකුත් අරමුණක් නොගෙන ඉන්දැද්දී ධම්මවිචය වැඩෙනවා කියල කියලා නැද්ද? කියලා නිකන් හිතට සැකයක් එන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ දෙවෙනි මට්ටමේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක කියල තියෙනවා. **ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං.** ඒ කියන්නේ හිත අරමුණු නොගෙන, උපාදාන නොකර, අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීම කියන්නෙත් නුවණක්. දැන් අපි අරමුණක් උපාදාන කරගෙන ඉන්නවා කියන්නේ අවිද්‍යාවක්. නමුත් අරමුණු ඇසුරු නොකර, උපාදාන නොකර ඉන්නවා කියන්නේ නුවණක්. මොකද, ඒ නුවණ නැති නිසයි එතන ගිහිල්ලා උපාදාන කරන්නේ. ප්‍රකට කියමනකුත් තියෙනවානේ අරමුණක් නැතුව සිතක් පවතින්නේ නැහැ කියලා. දැන් එතකොට සිතක් කියනවාට වඩා මෙතන - ඒ කියන්නේ අරමුණු ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයක්. එහෙම නේද? අපි එහෙම කියමු. ඉතින් එතකොට අරමුණු ඇසුරු නොකරන, උපාදාන නොකරන මට්ටමක් කියන එක ප්‍රඥාවෙන් ලබපු ප්‍රතිඵලයක් කියල කියන්න පුළුවන්.

දැන් එතකොට තවත් පැත්තකින් ඕකට අපිට උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන් මෙහෙම. දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් අහල තියෙන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගැන. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා රහතන් වහන්සේලාට කාරණා දහයකින් යුක්ත මාර්ගයක්.

ඉතින් එතකොට දේශනා කරන එකක් තමයි - ඒ කියන්නේ විමුක්ති, පඤ්ඤ කියලා තවත් දෙකක් එකතු කරලා තියෙනවා සම්මා විමුක්ති සම්මා පඤ්ඤ කියලා. ඉතින් එතකොට ඒ කියන්නේ නිදහස් බව කියන එක පවත්වන්න නම් ප්‍රඥුවකුත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ අපිට ඒ නිදහස් බවක හිත පවත්වනවා නම් ඔය අන්දමින්, එතෙන්දි අපිට කියන්න බෑ මේ සාමාන්‍ය මේ අරමුණක් දිහා බලලා අරමුණේ ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම හරහා ඒ සංඛත ධර්මවල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම තේරුම්ගැනීම හරහාම වඩන ප්‍රඥුවක් නෙවෙයි එහෙනම් මෙතන තියෙන්නේ. ඊට වඩා නිකන් වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයක්, වෙනත් දිශානතියක් තමයි ඉතින් මෙතන කතා කරන්න වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ උපාදන නොකිරීමක හිත පැවැත්වීම හරහා අපි මෙතෙක් නොදන්නා අමුතුම මට්ටමේ ප්‍රඥුවක් තමයි එහෙනම් මෙතන කතා කරන්න වෙන්නේ. අපේ දෘෂ්ටි කෝණයේ කලින් නොතිබ්බ, අපගේ ව්‍යවහාරයේ කලින් නොතිබ්බ, සංකල්පවල නොතිබ්බ වෙනත්ම දෘෂ්ටි කෝණයක් අපි තුළ වඩන, නුවණක් දියුණු කරන, සම්මා දිට්ඨියක් දියුණු කරන, ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියක් දියුණු කරන ප්‍රඥුවක් කියල කියන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: එදිනෙදා කටයුතු අතරතුර, විශේෂයෙන් විවේකීව රථයක හිඳගෙන යන විටදී සිතේ විවේකී බවක්, සිතුවිලිවලින් තොර බවක් අත්දකිමි. රථයේ ක්‍රියාත්මක වන ගුවන් විදුලියේ හඬ ඇසේ. අර්ථ වැටහේ. නමුත් ඒ ඔස්සේ සිතේ පුවත් මැවීමක් නැත. මේ අවස්ථාවේ සිත අනිශ්‍රිතව පවතිනවා යැයි කිව හැකිද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

පි: මට නම් හිතෙනවා එහෙම කියන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් අපි වුවමනාවෙන් යමක් බැහැගෙන අහනවා කියන එකයි, අපිට නිකන් ඔහේ දෙයක් ඇහෙනවා කියන එකයි අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවානේ. නේද? ඒක දෙකක්. දැන් අපි වුවමනාවෙන් යමක් කන් යොමු කරගෙන අහනකොට තමයි අන්න එතන උපාදනයක් තියෙන්නේ. නේද? අපි එතකොට ඒක ගැන රස විඳිනවා, එක්කො ඒකට බැහැගන්නවා, ඒක උපාදන කරගන්නවා. ඒකෙන් එක්කො ආතතියක් ඇති කරගන්නවා. ඒ මොකද, අපි වුවමනාවෙන්ම

බැහැගෙන අහන නිසා. චේතනා පූර්වකවම බැහැගෙන අහන නිසා. නමුත් මෙතන තියෙන්නේ ඊට වඩා වෙනස් ස්වභාවයක්. මේ නිකන් ඔහේ ඉබේ ඇහෙනවා. හැබැයි අපිට ගානක් නෑ. නිකන් රූප පේනවා. හැබැයි ඒ පේන දේවල් ගැන හිත කතන්දර ගොතන්නෙ නෑ. මෙතෙන්දිත් දේවල් ඇහෙනවා. හැබැයි ඒ ඇහෙන දේවල් එකක් ගැනවත් හිතට ලොකු වුවමනාවක් නෑ, ඒවා ගැන කල්පනා කිරීමක් නැහැ. ඒ ඔස්සේ චිත්‍ර මැවීමක්, කල්පනා කිරීමක්, වචන කතා කිරීමක්, හිත දෙඩමළු වීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයින් - ඉතින් ඒ කියන්නේ ඒ අය ඇවිල්ලා මේ ඇස් කන් නාසාදිය පියාගෙන ඉන්න පිරිසක්ම නෙවෙයි. ඒ අය ඇවිල්ලා හොඳට ප්‍රකෘතියේ ඇස් කන් නාසාදී මේ ඉඳුරන් පරිහරණය කරන පිරිසක්. නමුත් අර ඇතුළත දියුණු කරපු ප්‍රතිපදාව හරහා, දියුණු කරපු සතිපට්ඨානය හරහා, දියුණු කරපු බොජ්ඣංග ධර්මයන් හරහා දැන් ඒගොල්ලන්ට එක්තරා අන්දමක හැකියාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා මේ රූප පෙනුණට ඒ පෙනිච්ච රූප ඔස්සේ කතන්දර ගොතන්නෙ නැතුව ඉන්න. ශබ්ද ඇහුණට ඇහිච්ච ශබ්ද ඔස්සේ කතන්දර ගොතන්නෙ නැතුව ඉන්න. ගඳ සුවඳ දැනුණට, රස දැනුණට, ස්පර්ශයන් දැනුණට ඒ දැනිච්ච දේවල් ඔස්සේ කතන්දර ගොතන්නෙ නැතුව හිතේ නිදහස රැකගන්න. හිතටත් සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ල යාවි. නමුත් ඒ එකක්වත් ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව, ඒ එකකටවත් බැහැගන්නෙ නැතුව, ඒ එකක්වත් ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව ඒ තමන්ගේ හිතේ මෙතෙක් පැවතිච්ච නිදහස, උපාදාන නොකරන මට්ටම, අනිශ්‍රිත බව තව දුරටත් රැකගනිමින් වාසය කරන්න හැකියාවක් ඒ යෝගාවචරයාට ඇති වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා එබඳු හැකියාවක් තමයි මේ ප්‍රකාශයෙන් නිරූපණය වෙන්නේ, කියවෙන්නේ. ඉතින් මේ තත්ත්වය රැකගන්න. මේ තත්ත්වය තව තව දියුණු කරන්න. ඉතින් ඒකට ඕවා ඇහෙන්නත් ඕනි ඉතින්. ඔය වගේ අත්දැකීම් අපි ලබන්නත් ඕනි අපේ ජීවිතේ තුළ. එතකොට තමයි තේරෙන්නේ මේ අමුතුව හැකියාවන් ටිකක් මේ භාවනාව හරහා, විපස්සනාව හරහා තැනැත්තෙක් තුළ දියුණු වෙනවා. ඒ කුසලතාවයන් දියුණු කරගෙන තව ඉදිරියට යන්නයි තියෙන්නේ.

සතිපට්ඨාන විවරණ

- සයවන කොටස -

යෙසං සමෙබාධිඅඞෙගසු සමමා චිතතං සුභාවිතං
ආදනපටිනිසසගෙග අනුපාදය යෙ රතා
ඛීණාසවා ජුතීමනෙතා තෙ ලොකෙ පරිනිබබුතාති

යම් කෙනෙකුන්ගේ සිත බොජ්ඣඞ්ගයන්හි
මැනැවින් වඩන ලදද,
යම් කෙනෙක් උපාදාන රහිතව
නිවනෙහි ඇලුණාහුද,
ලොව්හි බැබළීම් ඇති ඒ රහත්හු පිරිනිවියාහුයි.

- අපාර සූත්‍රය (බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තය)

ISBN 978-624-5512-27-0



Quality Printers
0112 809 499